

DARSE CUENTA

La puerta de la inteligencia



DARSE CUENTA

LA PUERTA DE LA INTELIGENCIA

Selección de textos de las enseñanzas de

J. KRISHNAMURTI



Índice

Págs

Prólogo

Los textos que de este libro de estudio se han extraído directamente de las charlas y libros de Krishnamurti correspondientes al periodo entre 1933 y 1967. Los recopiladores empezaron por seleccionar todos los textos pertenecientes a esta época en que aparecía la frase 'darse cuenta sin elección', tema central de este libro. Esta labor de recopilación no habría sido posible sin el acceso a una base de datos que contiene la integridad de los textos, la Colección de textos de Krishnamurti, creada por la Krishnamurti Foundation Trust de Inglaterra*. Se estudiaron más de 600 textos y se tomó nota de aquellos aspectos del 'darse cuenta sin elección' a los que Krishnamurti se refería con más frecuencia. Estos aspectos configuraron el contenido general de este libro.

El material seleccionado se ha transcrito tal como originariamente se archivó, sin otras modificaciones que la corrección de errores ortográficos, gramaticales y de puntuación. El único cambio realizado en el texto es el uso de la elipsis [...]. La elipsis al comienzo o al final de un texto significa que ese

---

* Esta base de datos está a disposición del público en formato de CD-ROM y también en la web www.jkrishnamurti.com. Si desea más detalles, contacte por favor con la Krishnamurti Foundation Trust, la Krishnamurti Foundation of America o la Fundación Krishnamurti Latinoamericana.

texto comienza o termina a mitad de una frase. La elipsis en el curso de un texto significa que se han omitido una serie de palabras u oraciones.

Krishnamurti habló siempre desde una perspectiva tan amplia que su completa visión queda reflejada en cualquier texto de cierta extensión; no obstante, si uno desea ver cómo una frase se relaciona con el contexto total de la charla, podrá encontrarlo en inglés (algunos en español) tomando las referencias que aparecen al final de cada fragmento, y que principalmente están publicadas en las *Obras completas* de J. Krishnamurti, colección de diecisiete tomos que abarcan todo el periodo del cual se ha extraído el material para este libro de estudio; al final se incluye la bibliografía completa de las fuentes utilizadas.

ALBION W. PATTERSON
Editor

Introducción

Una conversación entre dos amigos...

Durante los próximos días tendremos una serie de encuentros, de modo que podemos empezar a dialogar esta misma mañana. Ahora bien, si ustedes y yo nos reafirmamos, si se aferran a sus opiniones, sus dogmas, sus experiencias, sus conocimientos, y yo me aferro a los míos, está claro que no habrá un verdadero diálogo porque no estaremos libres para investigar Dialogar no consiste en compartir experiencias mutuas. De hecho, no existe el compartir; sólo existe la belleza de la verdad, la cual ni ustedes ni yo podemos poseer, simplemente existe.

Para dialogar con inteligencia no sólo debe haber afecto, sino también duda. Como saben, a menos que uno dude no puede haber investigación, porque investigar significa cuestionar, descubrir por sí mismo, paso a paso. Si lo hacen no necesitarán seguir a nadie, ni pedir a nadie que reafirme o constate su descubrimiento; pero todo eso exige una inteligencia y sensibilidad extremas.

Dicho esto, ¡espero no haberles disuadido de hacer preguntas! Se trata simplemente de tener una conversación entre dos amigos: no se trata de reafirmarnos ni de intentar dominarnos mutuamente, sino de hablar con naturalidad, con

afecto, en una atmósfera de amistad, de compañerismo, tratando de descubrir; con esa actitud es como la mente realmente descubre. Sin embargo, les aseguro que lo que se descubre tiene muy poco valor, porque lo importante es descubrir y, después, seguir investigando. Es perjudicial quedarse con lo descubierto, porque en ese caso la mente se bloquea, se cierra; mientras que si uno sucumbe a aquello que descubre en el instante de descubrirlo, entonces puede fluir como un arroyo o como un rio caudaloso.

Obras completas, tomo XV, 10.ª charla
Saanen, Suiza, 1 de agosto de 1965

I

Una perspectiva general

Este viaje que les propongo, y que juntos debemos hacer, no es a la luna ni a las estrellas; de hecho, la distancia que nos separa de las estrellas es mucho menor que la distancia entre nosotros. Descubrirse a sí mismo no tiene fin y requiere constante investigación, percepción total, darse cuenta sin elección alguna. En realidad, este viaje consiste en abrir una puerta al individuo en su relación con el mundo.

Madrás, 7 ª charla pública, 13 de diciembre de 1959
Obras completas, tomo XI

La transformación fundamental de la mente...

La mayoría debe tomar consciencia de la necesidad de un cambio fundamental. Tenemos que afrontar innumerables problemas y debemos abordarlos de una forma diferente, quizá totalmente distinta. Me parece que, a menos que comprendamos la naturaleza interna de ese cambio, la simple reforma o revolución externa tendrá muy poca importancia. Es evidente que no necesitamos un cambio superficial, ni adaptarse o conformarse momentáneamente con un nuevo modelo, sino más bien una transformación

fundamental de la mente, un cambio total, no meramente parcial.

Para comprender este problema del cambio, lo primero es comprender el proceso del pensar y la complejidad del conocimiento. A menos que lo investiguemos muy profundamente, cualquier cambio tendrá muy poco sentido, y limitarse a cambiar lo superficial precisamente da continuidad a eso que intentamos cambiar. Todas las revoluciones tienen como base cambiar la relación del hombre con el hombre, crear una sociedad mejor, una forma de vida diferente; pero cuando lo intentamos a través de un proceso gradual del tiempo, los mismos abusos que la revolución pretendía eliminar se repiten nuevamente en una forma parecida, y aunque sea a manos de otras personas, sigue la misma estructura de siempre. Empezamos por cambios externos, por crear una sociedad sin clases, pero finalmente descubrimos que con el tiempo, por la presión de las circunstancias, el grupo diferente se ha convertido en la nueva clase alta; esa revolución nunca es radical ni fundamental.

Por eso me parece que cuando afrontamos tal cantidad de problemas, las reformas o ajustes superficiales no tienen ningún sentido, y si queremos producir un cambio duradero y eficaz debemos investigar lo que significa el cambio. Es cierto que cambiamos superficialmente presionados por las circunstancias, la propaganda, la necesidad o debido al deseo de amoldarnos a cierto modelo determinado; creo que uno debe darse cuenta de esto. Un nuevo invento, una reforma política, una guerra, una revolución social, un sistema disciplinario..., eso cambia la mente del hombre, pero sólo en la superficie. El hombre que de verdad quiere descubrir lo que significa un cambio fundamental, indudablemente debe investigar todo el proceso del pensar, es decir, la naturaleza de la mente y del conocimiento.

Asi, pues, me gustaría hablar juntos de qué es la mente, de la naturaleza del conocimiento y de lo que significa saber, porque si no comprendemos todo esto creo que no hay ninguna posibilidad de afrontar nuestros innumerables problemas de forma nueva, con una nueva manera de mirar la vida.

La vida de la mayoría es bastante fea, miserable, desdichada y mezquina. Nuestra existencia es una serie de conflictos, contradicciones, una lucha rutinaria, dolor, alegría fugaz, satisfacción pasajera. Estamos presionados por tantas regulaciones, tantas directrices y modelos que nunca conseguimos un instante de libertad, un sentimiento de plenitud Vivimos en constante frustración porque siempre buscamos realizarnos; nuestra mente nunca tiene tranquilidad, vivimos angustiados por las diferentes exigencias. De modo que para comprender todos estos problemas e ir más allá es realmente necesario que empecemos por comprender la naturaleza del conocimiento y el funcionamiento de la mente.

En cierto sentido el conocimiento implica acumulación, ¿no es cierto? Podemos adquirir conocimientos, pero por su propia naturaleza el conocimiento siempre es parcial, nunca completo; por tanto, cualquier acción que surja del conocimiento es igualmente parcial, incompleta. Creo que debemos entender este punto muy claramente.

Dudo si seguir, porque a medida que avanzamos debemos estar en comunión unos con otros, y no estoy seguro que entre nosotros exista esa comunión, entendiendo por comunión 'comprensión'. No se trata de comprender tan sólo el significado de las palabras, sino también el significado más allá de las palabras. Si su mente y la mente de quien les habla se mueven juntas y comprenden, con sensibilidad, entonces exite la posibilidad de una verdadera comunión entre nosotros. Pero si únicamente escuchan para saber lo que quiero decir como conocimiento al final de la charla, en ese caso no habrá co-

munión, simplemente esperarán una definición y, sin lugar a dudas, las definiciones no traen comprensión.

Así que surge las preguntas: ¿Qué significa comprender? ¿Cuál es el estado de una mente que comprende? Cuando dicen 'comprendo', ¿qué significa? La comprensión no es un proceso intelectual, no es el resultado de argumentar, nada tiene que ver con aceptar, negar o condenar; todo lo contrario, aceptar, rechazar y condenar impiden comprender. De hecho, para comprender es necesario un estado de atención en el cual no intervenga comparación o condena alguna, no se trata de esperar a ver cómo se desarrolla el tema que se investiga para luego estar o no de acuerdo. Más bien, toda opinión, condena o comparación quedan en suspenso, inactivas; uno simplemente escucha para descubrir, con una actitud de investigar, lo cual significa que no empieza desde una conclusión. Así, uno se encuentra en un estado de atención, está realmente escuchando.

Ahora bien, ¿es posible, en una reunión tan multitudinaria como esta, estar en comunión unos con otros? Me gustaría investigar el problema del conocimiento por muy difícil que sea, porque si podemos comprender esta cuestión del conocimiento, creo que entonces seremos capaces de ir más allá de la mente. Y si la trascendemos o vamos más allá de ella, puede que la mente se libere de cualquier limitación, es decir, que esté libre de todo esfuerzo, el cual limita la conciencia. A menos que vayamos más allá del proceso mecánico de la mente, es evidente que la verdadera creatividad es imposible, y sin lugar a dudas, necesitamos una mente creativa capaz de resolver esta cantidad enorme de problemas. Para comprender lo que es el conocimiento e ir más allá de lo parcial, de lo limitado, para experimentar aquello que es creativo, se necesita no sólo un instante de percepción, sino un darse cuenta constante, un continuo estado de investigación en el cual no exista conclusión alguna; después de todo, eso es inteligencia.

Así, pues, si están escuchando no sólo con los oídos sino con una mente que de verdad quiere comprender, una mente que no tiene autoridad alguna, que no empieza desde una conclusión o una cita, que no siente deseo alguno de demostrar que tiene razón, sino una mente que se da cuenta de estos innumerables problemas y ve la necesidad de resolverlos directamente, si ese es el estado de su mente, entonces creo que podemos estar en comunión unos con otros. De no ser así, lo único que conseguirán será un montón de palabras.

Como decía, todo conocimiento es parcial y toda acción que surge de ese conocimiento también es parcial; por tanto, contradictoria. Si realmente toman consciencia de sí mismos, de sus actividades, de sus motivaciones, de sus pensamientos y deseos, verán que viven en un estado de contradicción interna: «quiero» y, al mismo tiempo, «no quiero», «debo hacer esto», «no debo hacer aquello», etc. La mente vive todo el tiempo en estado de contradicción, y cuanto más fuerte es la contradicción, mayor es la confusión que generamos al actuar. Es decir, cuando aparece un reto que debemos afrontar, que no podemos eludir o escapar, debido a que la mente se encuentra en estado de contradicción, la tensión de tener que afrontar ese reto fuerza a actuar, y esa acción produce más contradicción, más desdicha.

No sé si cada uno de nosotros ve con claridad que vivimos en estado de contradicción. Hablamos de paz y nos preparamos para la guerra, hablamos de no-violencia y básicamente somos violentos, hablamos de ser buenos y no lo somos, hablamos de amor y estamos llenos de ambición, de afán competitivo, de hábil crueldad, por eso hay contradicción. La acción que surge de esa contradicción sólo genera frustración y más contradicción, porque, al ser el conocimiento incompleto, cualquier acción que hagamos será forzosamente contradictoria. De modo que nuestro problema con-

siste en encontrar el origen de una acción que no sea parcial, descubrirla ahora, a fin de crear una acción instantánea que sea total en lugar de decir: «En algún momento futuro encontraré esa acción por medio de algún sistema».

Como pueden ver, señores, todo pensamiento es parcial, nunca puede ser global. El pensamiento es una respuesta de la memoria y la memoria siempre es parcial, porque es resultado de la experiencia, el pensamiento es la reacción de una mente condicionada por la experiencia. Todo pensar, toda experiencia, todo conocimiento, son inevitablemente parciales, de ahí que el pensamiento no pueda resolver nuestros numerosos problemas. Uno puede razonar lógicamente y con cordura acerca de esos innumerables problemas, pero si observa su propia mente verá que el pensar está condicionado por las circunstancias, por la cultura en la que ha nacido, por los alimentos que come, por el clima, por los periódicos que lee, por las presiones e influencias de su vida cotidiana. Está condicionado como comunista, socialista, hindú, católico, o lo que sea; está condicionado a creer o a no creer, y como la mente está condicionada por su creencia o no-creencia, su conocimiento, su experiencia, todo pensamiento es parcial, no existe un solo pensamiento libre.

Así que debemos comprender muy claramente que nuestro pensar es una respuesta de la memoria y la memoria es mecánica. El conocimiento siempre es incompleto y todo pensamiento nacido del conocimiento es limitado y parcial, nunca libre, por eso no existe un pensamiento libre. Sin embargo, es posible empezar a descubrir una libertad que no depende del proceso del pensamiento, y en la cual la mente simplemente se da cuenta de todos los conflictos e influencias que inciden en ella.

¿Qué entendemos por 'aprender'? Cuando uno se limita a acumular conocimientos e información, ¿es eso aprender?

Esa es tan sólo una forma de aprendizaje, ¿verdad? Si uno estudia ingeniería, matemáticas, etc., empieza a aprender, se informa acerca de esa materia, acumula conocimientos para poder utilizar esos conocimientos de forma práctica, pero ese aprender es acumulativo, aditivo. Ahora bien, cuando la mente se limita a acumular, a añadir, a adquirir, ¿está aprendiendo o aprender es por completo diferente? A mi entender, el proceso de añadir que llamamos 'aprender' no es aprender en absoluto, sólo consiste en ejercitar la memoria que se vuelve mecánica. Una mente que funciona mecánicamente como una máquina no es capaz de aprender, la máquina nunca será capaz de aprender, salvo en el sentido de añadir. Estoy tratando de mostrarles que aprender es algo completamente diferente.

Una mente que aprende nunca dice: «Ya lo sé», porque el conocimiento siempre es parcial, mientras que el aprender es siempre completo. Aprender no consiste en empezar con cierta cantidad de conocimientos e ir añadiendo más conocimientos, eso no es realmente aprender, sólo es un simple proceso mecánico. Para mí, aprender es muy diferente, consiste en aprender acerca de sí mismo de momento a momento, y ese 'sí mismo' es extraordinariamente vital; ese aprender es vivo, está en movimiento, no tiene principio ni fin. Si digo: «Me conozco a mí mismo», he dejado de aprender y sólo se trata de conocimiento acumulado porque aprender nunca es acumulativo: es un movimiento de ir conociendo, el cual no tiene principio ni fin.

Señores, el problema es el siguiente: ¿Puede la mente liberarse de esa acumulación mecánica llamada 'conocimiento'? Y ¿puede uno descubrirlo mediante el proceso del pensar? ¿Entienden? Ustedes y yo nos damos cuenta de que estamos condicionados, pero si afirman, como hacen algunos, que el condicionamiento es inevitable, en ese caso seguirán siendo unos

esclavos, y ahí termina todo. Sin embargo, si uno empieza a preguntarse si realmente es posible eliminar esa limitación, ese condicionamiento, cuando lo hace, aparece una dificultad: tienen que investigar todo el proceso del pensar, ¿no es cierto? Si se limitan a decir: «Debo darme cuenta de mi condicionamiento, debo pensar acerca de él y analizarlo para lograr destruirlo», estarán empleando la fuerza; ese pensar, ese analizar, sigue siendo el resultado de su trasfondo; por tanto, es evidente que a través del pensamiento no podrán eliminar el condicionamiento, del cual el pensamiento forma parte.

Primero simplemente traten de ver el problema, no pregunten cuál es la respuesta, la solución. Estamos condicionados, es un hecho, y cualquier pensamiento que quiera comprender este condicionamiento será siempre parcial; por consiguiente, nunca habrá comprensión total, y tan sólo en la comprensión total del proceso completo del pensamiento hay libertad. El problema es que siempre funcionamos dentro del campo de la mente, que es el instrumento del pensamiento, ya sea de forma razonable o irrazonable, y, como hemos visto, el pensamiento siempre es parcial. Siento repetir tanto esta palabra, pero seguimos creyendo que el pensamiento resolverá todos nuestros problemas, y me pregunto si eso es así.

Para mí, la mente es algo global, incluye el intelecto, las emociones, la capacidad de observar, de distinguir, y es ese centro del pensamiento que dice: «Seré», «No seré», también es el deseo, la realización, es todo, no es el intelecto separado de las emociones. Utilizamos el pensamiento como medio para resolver nuestros problemas, pero el pensamiento no es el medio para resolver ninguno de nuestros problemas, porque el pensamiento es la respuesta de la memoria y la memoria es el resultado del conocimiento acumulado como experiencia. Si me doy cuenta de esto, ¿qué puede hacer la mente? ¿Entienden la dificultad?

Estoy dominado por la ambición, el ansia de poder, de posición, de prestigio, y también siento que debo saber lo que es el amor, de manera que estoy en un estado de contradicción. Un hombre que busca poder, posición y prestigio no conoce el amor aunque hable sobre ello, esas dos partes no se pueden integrar por mucho que uno lo desee; amor y poder no pueden ir de la mano. Así, pues, ¿qué puede hacer la mente? Como vemos, el pensamiento tan sólo genera más contradicción, más desdicha; por consiguiente, ¿puede la mente darse cuenta de este problema sin introducir el pensamiento? ¿Lo entienden o les suena a chino?

Si me permiten, señores, lo expondré de forma diferente. ¿Alguna vez les ha sucedido, estoy seguro de que sí, que de pronto perciben algo y en ese momento de percepción desaparecen todos los problemas? Justo en ese instante que se percibe el problema, el problema cesa por completo, ¿entiende, señor? Cuando tiene un problema piensa en él, lucha y se preocupa, utiliza todos los recursos posibles dentro de los límites del pensamiento para solucionarlo, pero finalmente dice: «No puedo hacer nada más». No hay nadie que pueda ayudarle a solucionarlo, ningún gurú, ningún libro, está solo con el problema y no encuentra solución. Una vez que ha investigado el problema hasta donde ha sido capaz, lo suelta, su mente deja de preocuparse, de luchar, ya no dice: «Debo encontrar una respuesta»; por tanto, se queda en silencio, ¿no es así?, y en ese silencio surge la respuesta. ¿No les ha sucedido esto alguna vez?

No es algo fuera de lo común, les sucede a los grandes matemáticos, científicos, la gente lo experimenta ocasionalmente en su vida diaria, pero ¿cuál es su significado? La mente ha utilizado toda su capacidad de pensar, ha llegado al límite del pensamiento sin haber encontrado respuesta, por eso se queda en silencio. No se trata de cansancio o de fatiga, ni

porque diga: «Permaneceré en silencio, así lograré la respuesta», sino porque después de haber intentado todo lo posible para encontrar una respuesta, la mente de forma espontánea se queda en silencio, hay un darse cuenta sin elección, sin ninguna exigencia, un darse cuenta en el cual no hay ansiedad, y entonces, en ese estado la mente percibe, y esa percepción es la única que puede resolver todos nuestros problemas.

Todo pensamiento es limitado porque pensar es la respuesta de la memoria: memoria como experiencia, como acumulación de conocimientos, lo cual es mecánico, y al ser mecánico el pensar no puede resolver nuestros problemas. Sin embargo, no significa que debamos dejar de pensar, sino que se requiere un factor totalmente nuevo. Hemos intentado diversos métodos y sistemas, diversos caminos [...] y todos han fallado; el hombre sigue sufriendo, sigue buscando a tientas, busca desde la tortura, desde la desesperación y, al parecer, su sufrimiento no termina. De modo que debe aparecer un factor totalmente nuevo que no dependa de la mente, ¿entienden?

De hecho, la mente es un instrumento a través del cual reconocemos algo, y cualquier cosa que la mente reconozca es conocido; por tanto, no es nuevo, sigue siendo parte del pensamiento, de la memoria, y por consiguiente, mecánico. De modo que la mente debe entrar en un estado donde pueda percibir sin el proceso de reconocer.

Ahora bien, ¿cuál es ese estado que nada tiene que ver con el pensamiento, con el reconocer? Porque el reconocer y el pensamiento son mecánicos. Si me permiten decirlo, es un estado de percepción y nada más; es decir, es un estado del ser.

Miren, señores, la mayoría somos personas mezquinas, con mentes muy superficiales, y todo pensar que nace de una mente estrecha y superficial tan sólo puede generar mayor desdicha. Una mente superficial no puede profundizar en si

misma, siempre será superficial, mezquina y envidiosa Lo único que puede hacer es darse cuenta de que es superficial, sin pretender hacer ningún esfuerzo para modificarlo Cuando la mente ve que está condicionada, entonces deja de intentar cambiar ese condicionamiento porque comprende que cualquier acción para cambiarlo proviene del conocimiento, el cual es parcial, y por tanto, permanece en ese estado de percepción, percibiendo 'lo que es'.

Pero, generalmente, ¿qué sucede? Como es envidiosa, la mente usa el pensamiento para librarse de la envidia y así es como crea su opuesto, la no-envidia; sin embargo, sigue siendo parte del pensamiento Ahora bien, si la mente percibe el estado real de la envidia sin condenarla ni aceptarla, sin introducir el deseo de cambiar, entonces permanece en ese estado de percepción, y esa misma percepción genera un nuevo movimiento, un nuevo factor, una cualidad del ser completamente diferente

Como saben, señores, las palabras, las explicaciones, los símbolos son una cosa, y 'ser' es algo enteramente distinto Aquí no estamos interesados en palabras, nos interesa 'ser', ser lo que realmente somos, y no soñar que somos entidades espirituales, el 'Atman' y todas esas tonterías, que siguen estando dentro del campo del pensamiento y, por consiguiente, son parciales

Lo importante es ser lo que uno es, un envidioso, percibirlo totalmente, pero sólo es posible percibirlo completamente cuando no interfiere ningún movimiento del pensamiento La mente es el movimiento del pensar, pero también es ese estado en el cual puede percibir completamente sin ninguna interferencia del pensamiento Únicamente ese estado de percepción puede generar un cambio radical en nuestra forma de pensar, en ese momento el pensar deja de ser mecánico

Así, pues, lo importante para nosotros es darnos cuenta de todo el proceso de la mente con sus limitaciones, sin hacer esfuerzo alguno por eliminar esas limitaciones o ver completamente, sino ver la totalidad de 'lo que es'. Sin embargo, no es posible ver la totalidad de 'lo que es' a menos que el pensamiento deje de interferir. En ese estado de darse cuenta no hay elección. Únicamente ese estado podrá resolver nuestros problemas.

Nueva Delhi, 2 ª charla pública, 17 de febrero de 1960
Obras completas, tomo XI

II

La naturaleza del darse cuenta sin elección

¿QUÉ SIGNIFICA DARSE CUENTA?

INTERLOCUTOR: *¿Cuál es la diferencia entre darse cuenta y sensibilidad?*

KRISHNAMURTI: Me pregunto si hay alguna diferencia. Como sabe, cuando uno hace una pregunta, lo importante es averiguar por si mismo la verdad del asunto y no simplemente aceptar lo que otro dice. De manera que juntos vamos a descubrir lo que significa darse cuenta.

Si vemos un árbol hermoso con relucientes hojas después de la lluvia, si vemos la luz del sol reflejándose en el agua y brillando sobre las plumas de tonos grises de los pájaros, si vemos a los aldeanos cargados con fardos pesados caminando hacia la ciudad y escuchamos su risa, escuchamos cómo ladra el perro o escuchamos al ternero llamando a su madre, todo esto es parte de darse cuenta, de darse cuenta de lo que nos rodea, ¿verdad? Si miramos lo más cercano, entonces vemos nuestra relación con la gente, con las ideas y las cosas, nos damos cuenta de cómo miramos la casa o la carretera, observamos nuestras reacciones cuando la gente nos dice algo, y vemos cómo nuestra mente siempre está evaluando, juzgando, comparando o condenando.

Todo esto forma parte de darse cuenta: empieza en la superficie y cada vez va más profundo; sin embargo, la mayoría sólo nos damos cuenta hasta cierto punto, captamos los ruidos, las canciones, los paisajes hermosos o feos, pero no nos damos cuenta de nuestras reacciones hacia todo eso. Decimos: «¡Qué hermoso o qué feo es!», y seguimos nuestro camino, no investigamos lo que es la belleza o la fealdad. Sin lugar a dudas, para observar nuestras reacciones debemos estar cada vez más atentos a cualquier movimiento del propio pensamiento, debemos observar cómo la mente está condicionada por la influencia de nuestros padres, profesores, de nuestra raza y cultura; todo lo cual es parte de darse cuenta, ¿de acuerdo?

El propósito de la educación

Uno no puede darse cuenta totalmente si elige.

Darse cuenta no es algo misterioso que uno deba practicar. No es algo que sólo se pueda aprender de quien les habla, de un ilustre caballero con barba, de cualquier otra persona, o de todas esas tonterías descabelladas y absurdas. Tan sólo se trata de darse cuenta, pero ¿qué significa darse cuenta?

Darse cuenta de que está sentado en su sitio y yo estoy sentado aquí, de que estoy hablando y usted está escuchando; darse cuenta de esta sala, de su forma, de su iluminación, de su acústica; observar los diferentes colores de la ropa que lleva la gente, sus actitudes, su esfuerzo por escuchar, su forma de rascarse, sus bostezos, su aburrimiento, su insatisfacción por no ser capaz de conseguir algo de lo que escuchan para llevárselo a casa, su actitud de estar de acuerdo o desa-

cuerdo con lo que se dice; todo eso forma parte de darse cuenta, aunque sea una parte muy superficial

De inmediato, después de esa observación superficial surge la respuesta de nuestro condicionamiento: «Me gusta o no me gusta», «Soy británico y usted no lo es», «Soy católico y usted es protestante». Nuestro condicionamiento es realmente muy profundo, se requiere mucha investigación y comprensión para tomar consciencia de nuestras reacciones, nuestros motivos ocultos y nuestras respuestas condicionadas, lo cual también forma parte de darse cuenta.

Uno no puede darse plena cuenta si elige Cuando uno dice: «Esto está bien y aquello está mal», el 'bien' y el 'mal' se basan en el condicionamiento de cada uno Lo que para uno está bien tal vez esté mal en Extremo Oriente; unos creen en un salvador, en Cristo, pero otros no, y a menos que piensen lo mismo uno cree que los otros irán al infierno; unos tienen medios para construir maravillosas catedrales, mientras que otros quizá adoran la imagen de una piedra, un árbol, un pájaro o una roca, asi que uno dice: «¡Qué ridiculo, qué pagano!». Darse cuenta es ser consciente de todo esto sin elegir, implica percibir completamente todas las reacciones de uno, las conscientes y las inconscientes. Sin embargo, no es posible percibir completamente si uno condena, justifica o si dice: «Seguiré con mis creencias, con mis experiencias, con mi conocimiento». En ese caso el darse cuenta es parcial, y cuando el darse cuenta es parcial, en realidad, es ceguera

Ver o comprender no es una cuestión de tiempo, no es una cuestión de niveles: lo ve o no lo ve Y no es posible ver sin darse cuenta profundamente de sus propias reacciones, de su propio condicionamiento. Cuando uno se da cuenta de su condicionamiento debe observarlo sin elección, debe ver el hecho sin opinión o juicio alguno acerca del hecho. En otras palabras, uno debe mirar el hecho sin pensamiento. Entonces

surge el darse cuenta, ese estado de atención sin centro, sin fronteras, donde lo conocido no interfiere.

Londres, 4.ª charla pública, 12 de junio de 1962
Obras completas, tomo XIII

Darse cuenta implica ser plenamente consciente de todo el proceso del pensamiento y también ser capaz de trascender ese proceso.

INTERLOCUTOR: *¿Es el darse cuenta un estado de libertad o es meramente un proceso de observación?*

KRISHNAMURTI: Esta es una cuestión bastante compleja. ¿Somos capaces de comprender el pleno significado de lo que supone darse cuenta? No saltemos a ninguna conclusión, pero ¿qué entendemos por el 'darse cuenta cotidiano'? Si le veo a usted, si le observo, si le miro, formo opiniones. Si me ha herido, si me ha engañado, si ha sido cruel conmigo, si me ha dicho cosas agradables y me ha halagado, tanto si soy consciente como si no, mi mente registra todo eso. Mirar este proceso, observarlo, tan sólo es el principio del darse cuenta, ¿no es cierto? También puedo darme cuenta de mis motivos, de mis hábitos de pensamiento. La mente puede darse cuenta de sus limitaciones, de su propio condicionamiento, e investigar si la mente puede realmente estar libre de ese condicionamiento. Sin lugar a dudas, todo esto es parte de darse cuenta, decir que la mente puede o no liberarse de su condicionamiento sigue siendo parte de su condicionamiento. Sin embargo, observar ese condicionamiento sin decir ninguna de esas dos cosas es seguir dándose cuenta, dándose cuenta de todo el proceso del pensar.

De manera que, por medio del darse cuenta, uno empieza a verse a sí mismo como realmente es, la totalidad de lo que es. Al observar de momento a momento todos los pensamientos, sentimientos y reacciones conscientes o inconscientes, la mente está constantemente descubriendo el significado de sus propias actividades, y eso es conocimiento propio. Sin embargo, si el aprender es meramente acumulativo, esa acumulación se convierte en condicionamiento e impide cualquier comprensión posterior; por tanto, ¿puede la mente observarse a si misma sin acumular?

Todo esto sigue siendo sólo una parte de darse cuenta, ¿de acuerdo? Un árbol no es simplemente la hoja, la flor o el fruto, también es la rama y el tronco, es todas las partes que completan la totalidad del árbol. De la misma manera, darse cuenta es observar el proceso total de la mente, no sólo un segmento concreto de ese proceso. No obstante, la mente no puede comprender la totalidad de su propio proceso si condena o justifica alguna de las partes, ni si se identifica con lo placentero y rechaza lo doloroso. Mientras la mente simplemente acumule experiencias, conocimientos, cosa que hace todo el tiempo, no puede avanzar. Por eso, para descubrir algo nuevo es preciso morir a cada experiencia, lo que exige darse cuenta de momento a momento.

Cualquier relación es un espejo donde la mente puede descubrir sus propias actividades. La relación es con uno mismo y con otros seres humanos, con uno mismo y con las cosas o la propiedad, con uno mismo y con las ideas, con uno mismo y con la naturaleza. En ese espejo de la relación uno puede verse como realmente es, pero únicamente si es capaz de mirar sin juzgar, sin evaluar, sin condenar ni justificar. Si uno observa desde un punto fijo, en esa observación no hay comprensión.

De manera que darse cuenta es ser plenamente consciente de todo el proceso del pensamiento y ser capaz de ir más

allá. Tal vez digan que es muy difícil darse cuenta todo el tiempo; por supuesto que es muy difícil, es casi imposible. Una máquina no puede mantener una velocidad máxima todo el tiempo, se rompería, necesita reducir la velocidad, reposar. De similar manera, no es posible mantener ese estado de total darse cuenta todo el tiempo, ¡es impensable! Darse cuenta de instante en instante es suficiente. Si uno se da plena cuenta durante un minuto o dos y después se relaja, si en esa relajación observa de forma espontánea las actividades de su mente, desde esa espontaneidad descubre mucho más que si hiciera un esfuerzo para observar sin interrupción. Uno puede observarse perfectamente a sí mismo sin esfuerzo, con facilidad, mientras camina, habla, lee, en cualquier momento. Tan sólo entonces es posible descubrir si la mente es capaz de liberarse a sí misma de todo lo conocido, lo experimentado, y sólo en esa libertad la mente puede descubrir lo que es la verdad.

Bruselas, 4.ª charla pública, 23 de junio de 1956
Obras completas, tomo X

Cuando dice: «Debo darme cuenta todo el tiempo», hace de ello un problema...

INTERLOCUTOR: *Me resulta imposible darme cuenta siempre.*

KRISHNAMURTI: ¡No lo haga! Simplemente dése cuenta poco a poco. Por favor, no existe un darse cuenta todo el tiempo, ¡es una idea espantosa!, el deseo de continuidad es una verdadera pesadilla. Simplemente dése cuenta durante un minuto, durante un segundo, y en ese segundo de percepción directa puede ver el universo entero, lo cual no es una frase poética. Si de pronto vemos algo, por un instante, inmediatamente des-

pués, queremos apresarlo, retenerlo, darle continuidad, pero eso no es darse cuenta en absoluto Cuando dice: «Debo darme cuenta todo el tiempo», hace de ello un problema y, en consecuencia, debería averiguar por qué quiere darse cuenta todo el tiempo, observe lo que hace la codicia, el afán de conseguir. De modo que decir: «Me doy cuenta todo el tiempo» no significa nada.

Londres, 3.ª charla pública, 10 de junio de 1962
Obras completas, tomo XIII

De este darse cuenta nace una claridad que no tiene causa...

Si se sienta a la orilla de un rio después de una tormenta, ve cómo el agua corre arrastrando consigo gran cantidad de escombros. De forma similar, debe observar el movimiento que hay dentro de si mismo, seguir cada pensamiento, cada sentimiento, cada intención, cada motivo, simplemente observar. Ese observar significa también escuchar, implica darse cuenta con los ojos, con los oidos, percibir todos los valores que los seres humanos han creado, esos valores que le han condicionado, y sólo en este estado de absoluto darse cuenta termina toda búsqueda.

Por favor, presten atención. La mayoria cree que darse cuenta es 'algo' misterioso que uno debe practicar o que deberíamos reunirnos dia tras día para hablarlo. Sin embargo, esa no es realmente la manera de darse cuenta, pero si uno está atento a las cosas externas, a la curva de la carretera, a la forma de un árbol, al color de la ropa de alguien, a la silueta de las montañas que se dibuja en el cielo azul, a la delicadeza de una flor, al dolor plasmado en la cara de alguien que

pasa cerca, a la ignorancia, a la envidia, a los celos de otros, a la belleza de la tierra, entonces, cuando uno ve todas estas cosas externas sin elección ni condena, puede dejarse llevar por la marea del darse cuenta interno. En ese momento, uno empieza a darse cuenta de sus propias reacciones, de su propia mezquindad, de sus propios celos. Uno llega a lo interno a partir del darse cuenta externo, pero si no está atento a lo que le rodea, entonces no puede llegar a lo interno.

Cuando uno se da cuenta de lo interno, de cada una de las actividades del cuerpo y de la mente, cuando uno se da cuenta de sus pensamientos, de sus sentimientos, secretos y también manifiestos, conscientes o inconscientes, entonces, desde este darse cuenta nace una claridad que no tiene causa, que no es un producto de la mente. Sin esa claridad uno puede hacer lo que quiera, puede buscar en los cielos, en la tierra y en las profundidades, nunca encontrará la verdad.

Saanen, 10.ª charla pública, 1 de agosto de 1965
Obras completas, tomo XV

'Lo que es', eso es lo que realmente somos, no lo que nos gustaría ser.

'Lo que es', eso es lo que realmente somos, no lo que nos gustaría ser. 'Lo que es' no es un ideal porque el ideal es ficticio, sino lo que realmente hacemos, pensamos y sentimos de momento a momento. 'Lo que es', eso es lo real, y para comprender lo real es necesario darse cuenta, lo cual requiere una mente muy alerta y veloz.

Bangalore, 6.ª charla pública, 8 de agosto de 1948
Obras completas, tomo V

El darse cuenta del que hablo consiste en ver 'lo que es' de momento a momento...

La comprensión llega con el darse cuenta de 'lo que es', y no puede haber comprensión si uno condena 'lo que es' o se identifica con ello. Si uno condena a un niño o se identifica con él deja de comprenderlo. Así, pues, cuando uno se da cuenta de cada pensamiento o sentimiento en el instante en que surge, sin identificarse ni condenarlo, verá cómo se despliega con cada vez más amplitud, más profundidad, y, en consecuencia, descubrirá todo el contenido de 'lo que es'. Para comprender el proceso de 'lo que es', debe haber un darse cuenta sin elección, una libertad sin condena, justificación ni identificación. Cuando uno está realmente interesado en comprender algo totalmente pone su mente y su corazón, no retiene nada; pero, lamentablemente, han sido condicionados, educados y disciplinados por el entorno social y religioso para que condenen, para que se identifiquen, y no para que comprendan. Lo más fácil y absurdo es condenar; sin embargo, comprender es arduo y requiere flexibilidad e inteligencia. La condena, igual que la identificación, es una forma de autoprotección; condenar o identificarse es un obstáculo para la comprensión. Para comprender la confusión, la desdicha en la que uno se encuentra y en la que se encuentra el mundo, uno debe observar el proceso total de la desdicha. Para darse cuenta y seguir de cerca todas las implicaciones de la desdicha se necesita paciencia, rapidez y quietud.

Únicamente en la quietud puede haber comprensión, cuando hay observación silenciosa, un darse cuenta paciente. Sólo entonces el problema revela todo su contenido. El darse cuenta del que hablo consiste en ver 'lo que es' de momento a momento: ver las actividades del pensamiento y sus engaños sutiles, sus miedos y esperanzas, y darse cuen-

ta totalmente, sin elección, disuelve nuestros conflictos y desdichas.

Madrás, 11.ª charla pública, 28 de diciembre de 1947
Obras completas, tomo IV

La belleza de escuchar...

La belleza de escuchar implica ser plenamente sensible a todo lo que nos rodea: la fealdad, la suciedad, la penuria, la pobreza de nuestro entorno, y también la suciedad, el desorden, la pobreza de nuestro propio ser. Cuando uno se da cuenta de ambas, entonces no hay esfuerzo; es decir, cuando uno se da cuenta sin elección, el esfuerzo no existe.

Bombay, 2.ª charla pública, 14 de febrero de 1965
Obras completas, vol. XV

En el darse cuenta no hay esfuerzo.

¿No significa el esfuerzo una lucha para cambiar 'lo que es' en lo que no es, en lo que debería ser o en lo que uno debería lograr? Constantemente escapamos de 'lo que es' para transformarlo o modificarlo...

Tan sólo cuando no hay un darse cuenta exacto de 'lo que es' surge el esfuerzo para cambiarlo; por tanto, en el esfuerzo no hay el darse cuenta. El darse cuenta revela el significado de 'lo que es' y la completa aceptación de ese significado trae libertad. Así, pues, en el darse cuenta no hay esfuerzo, el darse cuenta es la percepción de 'lo que es' sin distorsión. La distorsión existe siempre que hay esfuerzo.

Madrás, 7.ª charla pública, 30 de noviembre de 1947
Obras completas, tomo IV

Hágalo y lo comprobará.

INTERLOCUTOR: *Señor, si no hago ningún esfuerzo, si no sigo ningún método, entonces el cambio en el estado de darse cuenta, la mutación a una nueva dimensión debe ser completamente accidental, al azar, y por tanto, nada de lo que usted diga sobre el tema surgirá ningún efecto.*

KRISHNAMURTI: ¡Ah, no, señor! Yo no he dicho eso. [*Risas*] He dicho que uno debe darse cuenta y a través del darse cuenta uno descubre que está condicionado, al darme cuenta tomo consciencia de que estoy condicionado como hindú, budista, cristiano; estoy condicionado como nacionalista, británico, alemán, ruso, indio, americano, chino... Nunca afrontamos esa basura que somos, confiamos que algo maravilloso surgirá de ahí, pero me temo que eso no es posible. Darse cuenta no significa que suceda un cambio, algo vago e imaginario. Si uno comprende las implicaciones del darse cuenta, no sólo el cuerpo se vuelve altamente sensible, sino que la entidad completa se activa, surge una nueva energía. Hágalo y lo comprobará. No se siente en la orilla y especule acerca del río, sumérjase en él y fluya con la corriente de este darse cuenta. Descubrirá por sí mismo lo inmensamente limitados que son sus pensamientos, sentimientos e ideas, y sus proyecciones de dioses, salvadores y maestros, ¡se volverán todas tan ingenuas, tan infantiles!

Londres, 5.º diálogo público, 6 de mayo de 1965
Obras completas, tomo XV

El darse cuenta surge cuando uno observa...

Como saben, concentración implica esfuerzo, concentrarse en una página determinada, en una idea, en una imagen,

en un símbolo, etc. La concentración es un proceso de exclusión. Le decimos al estudiante: «No mire por la ventana, preste atención al libro». Pero como él quiere mirar por la ventana debe forzarse a sí mismo a mirar la página; por tanto, se crea un conflicto. Este constante esfuerzo por concentrarse es un proceso de exclusión que nada tiene que ver con el darse cuenta. El darse cuenta surge cuando uno observa, pueden hacerlo, todo el mundo puede hacerlo, cuando observa no sólo lo externo, el árbol, lo que la gente dice, lo que uno piensa, etc. Todo lo externo, y también lo interno; darse cuenta sin elegir; sólo observar sin elegir, porque únicamente elige; hay un elegir cuando hay confusión, no cuando hay claridad.

Ojai, 5.ª charla pública, 12 de noviembre de 1966
Obras completas, tomo XVII

Darse cuenta no es una mejora personal.

INTERLOCUTOR: *¿Cuál es la diferencia entre el darse cuenta y la introspección? Y en el darse cuenta, ¿quién se da cuenta?*

KRISHNAMURTI: Examinemos primero lo que entendemos por 'introspección'. Por introspección entendemos mirar dentro de uno, examinarse uno mismo. Pero ¿por qué se examina uno a sí mismo? Con la intención de mejorar, de cambiar, de modificar; uno se analiza para llegar a ser algo, de otro modo no recurriría a la introspección, no se examinaría a sí mismo si no existiera el deseo de modificar, de cambiar, de convertirse en algo diferente de 'lo que es'. Es evidente que esa es la razón de la introspección. Si estoy enojado y me analizo, me examino a mi mismo, es para liberarme de la ira, para modificarla o cambiarla. Cuando se recurre a la introspección,

lo cual implica deseo de modificar o cambiar las respuestas y reacciones del 'yo', siempre existe un objetivo a conseguir, y si ese objetivo no se consigue surge el mal humor, el desaliento; por tanto, la introspección siempre conduce a la depresión No sé si han observado que cuando recurren a la introspección, cuando miran dentro de sí mismos con intención de cambiar lo que son, siempre aparece una influencia depresiva, una influencia de mal humor contra la cual tienen que luchar, y de nuevo deben examinarse a sí mismos para poder superar el mal humor; y asi sucesivamente. La introspección es un proceso en el cual no hay libertad, porque es una acción para transformar 'lo que es' en algo que no es. Sin duda, eso es exactamente lo que sucede cuando recurrimos a la introspección, cuando realizamos esa acción concreta, en esa acción existe siempre un proceso acumulativo, el 'yo' examinando algo para cambiarlo, por eso existe ese constante conflicto dualista y, como consecuencia, una actividad frustrante. Como nunca hay libertad, al ser conscientes de esa frustración aparece la desdicha

El darse cuenta es totalmente diferente: darse cuenta es observar sin condenar. El darse cuenta trae comprensión porque no hay condena o identificación, sino observación silenciosa. Si quiero comprender algo debo observarlo, sin criticarlo, sin condenarlo, sin perseguirlo como una forma de placer o evitarlo como algo desagradable; simplemente debe haber observación silenciosa del hecho y no un objetivo a conseguir, sino un darse cuenta de todo a medida que surge. En el momento que condenamos, identificamos o justificamos, la observación y la comprensión de lo que observamos termina. La introspección implica mejora personal y, por tanto, egocentrismo; mientras que el darse cuenta no consiste en una mejora personal, sino todo lo contrario, es la terminación del sentimiento de 'yo', de mi, con todas sus idiosincrasias par-

ticulares, sus recuerdos, exigencias y luchas. En la introspección hay identificación y condena, mientras que en el darse cuenta no hay condena ni identificación; por consiguiente, no hay mejora personal. Entre ambas cosas hay una gran diferencia.

El hombre que busca mejorarse a sí mismo nunca puede darse cuenta, porque mejorar significa condenar y lograr un objetivo; mientras que en el darse cuenta sólo hay observación sin condena, sin rechazo ni aceptación. Ese darse cuenta empieza por las cosas externas, ser consciente de ellas, estar en contacto con los objetos, con la naturaleza. Primero uno se da cuenta de las cosas que le rodean, es sensible a los objetos, a la naturaleza, después a las personas, lo cual significa relación, y luego un darse cuenta de las ideas. Este darse cuenta, ser sensible a las cosas, a la naturaleza, a la gente, a las ideas, no son actividades separadas, sino un proceso unitario; es la constante observación de todo, de cada pensamiento, sentimiento y acción, a medida que van surgiendo dentro de uno. Debido a que en el darse cuenta no hay condena tampoco hay acumulación, uno solamente acumula cuando tiene un modelo a seguir, lo cual significa acumular para lograr mejora personal.

Darse cuenta es comprender las actividades del ego, del 'yo', en su relación con las personas, con las ideas y con las cosas. Ese darse cuenta es de momento a momento y, por consiguiente, no puede practicarse. Cuando uno practica algo eso se convierte en hábito, y el darse cuenta no es un hábito. Una mente rutinaria no es sensible, una mente que funciona dentro del surco de una acción predeterminada es torpe, inflexible; sin embargo, darse cuenta demanda constante flexibilidad y atención. Lo cual no tiene ninguna dificultad, de hecho es lo que hacen cuando están realmente interesados en algo, cuando tienen interés en observar a su hijo, su esposa, las plan-

tas, los árboles, los pájaros, observan sin condenar, sin identificarse y, por eso, en esa observación hay completa comunión, el observador y lo observado están en completa comunión. En realidad eso sucede cuando se interesan profundamente, seriamente, en algo.

Así, pues, existe una gran diferencia entre darse cuenta y la mejora autoexpansiva de la introspección. La introspección conduce a la frustración, a un nuevo y mayor conflicto, mientras que darse cuenta es un proceso en el cual uno se libera de la actividad del 'yo'; es estar atento a las actividades cotidianas, a los propios pensamientos, a las propias acciones y estar atento a otro, observar a la otra persona. Uno sólo puede hacerlo cuando ama a alguien, cuando está seriamente interesado en algo. Si quiero conocerme a mí mismo, todo mi ser, la totalidad de lo que soy y no solamente una o dos capas, entonces es obvio que no debo condenar, debo estar abierto a cada pensamiento, a cada sentimiento, a todos los estados de ánimo, a todas las inhibiciones. A medida que el darse cuenta se expande más y más, hay mayor libertad de todos los movimientos ocultos del pensamiento, de los motivos e intereses. Darse cuenta es libertad, trae libertad, genera libertad, mientras que la introspección fortalece el conflicto y la necesidad de aislarse; por eso, siempre hay frustración y miedo.

El interlocutor también quiere saber 'quién' se da cuenta. Si uno tiene una experiencia profunda, de cualquier clase, ¿qué sucede? Cuando tiene lugar una experiencia así, ¿se da cuenta que está experimentando? Si se enoja, en ese mismo instante de enojo, de envidia o de alegría, ¿se da cuenta de que está alegre o enojado? Sólo cuando la experiencia termina surge el experimentador y lo experimentado, es entonces cuando el experimentador observa lo que ha experimentado, la cosa que ha experimentado. Pero en el momento de la experiencia no existe ni lo observado ni el observador, tan

sólo está la experiencia. La mayoría no experimentamos, siempre estamos lejos de ese estado de experimentar; por esa razón preguntamos 'quién' es el observador, 'quién' es el que se da cuenta. Sin lugar a dudas, esa pregunta es errónea, ¿no es cierto?

En el momento en que experimentamos no existe la persona que está dándose cuenta ni el objeto del cual se está dando cuenta, no existe ni el observador ni lo observado, sólo está el estado de experimentar. La mayoría encontramos extremadamente difícil vivir en un estado de experimentar, porque exige una flexibilidad extraordinaria, una rapidez, un alto grado de sensibilidad, lo cual no es posible si buscamos un resultado, si queremos triunfar, si tenemos un objetivo a conseguir, si estamos calculando; todo eso genera frustración. Un hombre que no quiere nada, que no persigue un objetivo, que no busca un resultado con todas sus consecuencias, un hombre así vive en un estado de constante experimentar. En ese caso, todo está en movimiento, tiene un significado, nada es viejo, nada es tenebroso, nada es repetitivo, porque 'lo que es' nunca es viejo. El reto siempre es nuevo, únicamente la respuesta a ese reto es vieja. Lo viejo crea más y más residuos, lo cual es la memoria, el observador que se separa a sí mismo de lo observado, del reto, de la experiencia.

Uno mismo puede experimentarlo de forma muy sencilla y fácil. La próxima vez que se enoje, que sienta celos, codicia, violencia o lo que sea, obsérvese a sí mismo. En ese estado 'uno' no existe, sólo existe ese estado de ser. Un segundo, un momento después lo cataloga, le pone nombre, lo llama celos, enojo, codicia, y de ese modo crea inmediatamente el observador y lo observado, el experimentador y lo experimentado. Cuando existen el experimentador y lo experimentado, el experimentador trata de modificar la experiencia, de cambiarla, de recordar cosas acerca de ella, etc., y así mantiene la

división entre él y lo experimentado. Si uno no nombra ese sentimiento, lo cual significa que no está buscando un resultado, que no está condenando, que simplemente está en silencio dándose cuenta de ese sentimiento, entonces verá que en este estado de sentir, de experimentar, no existe el observador y lo observado; porque el observador y lo observado son un solo movimiento; por tanto, sólo existe el experimentar.

De modo que introspección y darse cuenta son por completo diferentes, la introspección conduce a la frustración, a más conflicto, porque está implícito el deseo de cambio, y el cambio es meramente una continuidad modificada. Mientras que el darse cuenta es un estado en el cual no hay condena, no hay deseo de justificarse ni de identificarse y, por eso, hay comprensión. En ese estado de darse cuenta alerta y pasivo no existen ni el experimentador ni lo experimentado.

La introspección, que es una forma de mejora personal, de desarrollo personal, nunca puede llevar a la verdad porque siempre es un proceso de aislamiento, mientras que el darse cuenta es un estado en el cual la verdad puede manifestarse, la verdad de 'lo que es', la simple verdad de la existencia diaria. Tan sólo cuando comprendemos la verdad de la existencia cotidiana podemos llegar lejos; sin embargo, para llegar lejos debemos empezar cerca, pero la mayoria quiere dar un salto, quiere empezar lejos; sin haber comprendido lo cercano. Si comprendemos lo que está cerca descubriremos que la distancia entre lo cercano y lo lejano no existe, no hay distancia, el principio y el final son uno.

La libertad primera y última

La división entre el observador y lo observado

¿Cómo puede un proceso observarse a sí mismo?

INTERLOCUTOR: *Creo que es muy importante saber qué entendemos por 'ver" y 'observar'. Usted ha dicho que no hay motivo ni centro, sino sólo un proceso. ¿Cómo puede un proceso observar otro proceso?*

KRISHNAMURTI: ¡Esto es como un interrogatorio! Estoy seguro que no está tratando de tenderme una trampa y yo tampoco estoy intentando darle una respuesta ingeniosa; lo que intentamos hacer es comprender el problema, que es muy complejo, y ni una ni dos preguntas o respuestas van a resolverlo. Pero lo que sí podemos hacer es abordarlo desde diferentes ángulos y estudiarlo tan pacientemente como sea posible.

De manera que la pregunta es: ¿Si solamente existe un proceso y no un centro que observa el proceso, cómo puede un proceso observarse a sí mismo? El proceso está activo, está fluctuando, está cambiando, está en movimiento constante y, ¿cómo puede ese proceso observarse a sí mismo si no existe un centro? Espero que entiendan la pregunta con claridad, de lo contrario lo que voy a decir no tendrá ningún sentido.

Si la vida en su totalidad es un movimiento, un flujo, ¿cómo puede entonces observarse a menos que haya un observador? En primer lugar, estamos condicionados a creer y pensamos que sabemos, que existe un observador además del movimiento, del proceso y, por tanto, pensamos que estamos separados del proceso. Para la mayoría, existe el pensador y el pensamiento, el experimentador y la experiencia, creemos que es así, lo aceptamos como un hecho, pero ¿es realmente así? ¿Existe un

pensador, un observador, alguien que mira aparte del pensamiento, aparte del pensar, aparte de la experiencia? ¿Existe un pensador, un centro, sin pensamiento? Si uno no tiene ningún pensamiento en absoluto, ninguna lucha, ninguna ansia de adquirir, y no hace ningún esfuerzo para llegar a ser algo, ¿existe un centro? ¿No crea el pensamiento un centro porque se siente inseguro, efímero, en un estado de constante inseguridad? Si lo observa, verá que el proceso del pensamiento es quien ha creado el centro, el cual forma parte del campo del pensar. Por consiguiente, la cuestión es: ¿Podemos observar, darnos cuenta de ese proceso sin que intervenga el observador? ¿Puede la mente, que es el proceso, darse cuenta de sí misma?

Por favor, esto requiere intensa percepción, meditación y profundidad, porque la mayoria asumimos que existe un pensador separado del pensamiento, pero si uno lo examina más cerca verá que el pensamiento ha creado al pensador. El pensador que está dirigiendo, que es el centro, el juez, es el resultado de nuestros pensamientos; esto es un hecho, como comprobarán si de verdad lo observan. Muchas personas están condicionadas a creer que el pensador está separado del pensamiento y le conceden al pensador la esencia de lo eterno; sin embargo, aquello que está más allá del tiempo se manifiesta únicamente cuando comprendemos todo el proceso del pensar.

Ahora bien, ¿puede la mente darse cuenta de sí misma mientras actúa, mientras está en movimiento, sin que intervenga un centro? Yo creo que puede, pero sólo es posible hacerlo cuando nos damos cuenta que pensamos y no hay un pensador que esté pensando. Miren, es una auténtica experiencia descubrir que sólo existe el pensamiento, pero resulta muy difícil experimentarlo porque normalmente el pensador está presente, está evaluando, juzgando, condenando, comparando, identificándose. Si el pensador deja de identifi-

carse, de evaluar, de juzgar, entonces sólo hay pensamiento, no hay centro

Y bien, ¿qué es ese centro? Ese centro es el 'yo', el 'yo' que quiere ser una gran persona, que está lleno de conclusiones, de motivos, de miedos. Desde ese centro pensamos, pero ese centro ha sido creado por las reacciones del pensamiento; por tanto, ¿puede la mente darse cuenta del pensamiento sin que intervenga un centro, sólo observar? Descubrirán lo sumamente difícil que es sólo observar una flor sin nombrarla, sin compararla con otras flores, sin evaluarla de si me gusta o desagrada. Si lo experimentan, verán lo realmente difícil que es observar sin introducir todos los prejuicios, todas las emociones y evaluaciones. No obstante, por muy difícil que sea descubrirán que la mente puede observarse a sí misma sin que exista un centro observando el movimiento de la mente.

Estocolmo, 3.ª charla pública, 21 de mayo de 1956
Obras completas, tomo X

La relación experimenta una revolución tremenda.

Generalmente uno mira a su esposa, a su esposo, a determinada persona, con todos sus prejuicios y recuerdos. Mira a través de esos recuerdos, es decir, mira desde un centro y, como consecuencia, el observador es diferente de lo observado. En ese proceso el pensamiento está constantemente interfiriendo por medio de asociaciones y con la rapidez de la asociación. Ahora bien, cuando uno se da cuenta instantáneamente de todo lo que eso significa, existe un observar sin observador. Resulta fácil hacerlo con los árboles, con la naturaleza, pero ¿qué sucede con los seres humanos? Si uno es capaz de mirar a su esposa o a su esposo no de forma verbal, no

como un observador, resulta bastante aterrador, ¿no es cierto? Porque su relación con ella o con él se vuelve muy diferente, deja de ser personal, no se basa en el placer, y eso da miedo. Puede mirar un árbol sin tener miedo porque es relativamente fácil estar en comunión con la naturaleza, pero estar en comunión con los seres humanos es mucho más peligroso e inquietante, la relación experimenta una revolución tremenda. Antes, poseía a su esposa y ella le poseía a usted, les gustaba sentirse poseídos, vivían en su espacio aislado y se identificaban con ese espacio, pero al observarlo elimina ese espacio, ahora está en contacto directo, mira sin el observador; por tanto, sin un centro. A menos que uno comprenda todo este problema, el simple hecho de desarrollar una técnica de observación resulta espantoso, porque entonces uno se vuelve cínico y todas esas cosas.

Londres, 6.º diálogo público, 9 de mayo de 1965
Obras completas, tomo XV

Pero si uno es capaz de mirar... sin el observador, surge una acción por completo diferente.

INTERLOCUTOR: *Si somos todo ese trasfondo, el pasado, ¿quién es el observador que mira el pasado? ¿Cómo separamos el pasado y la entidad que dice: «Estoy mirándolo»?*

KRISHNAMURTI: ¿Quién es la entidad, el observador que mira el pasado? ¿Quién es la entidad, el pensamiento, el ser, como quiera llamarle, que dice: «Estoy observando el inconsciente»?

Asumimos que hay una separación entre el observador y lo observado, pero ¿es así? ¿No es el observador lo observado?

Por consiguiente, ¡no existe ninguna separación! Examinemos esto despacio. Si fueran capaces de comprender esta cuestión sería el fenómeno más extraordinario que pudiera suceder. ¿Entienden la pregunta? Están el consciente y el inconsciente, y digo que debo saber todo acerca de ambos, debo conocer su contenido, y también el estado de la conciencia cuando no hay contenido alguno, que es el paso siguiente que investigaremos si tenemos tiempo.

Estoy observando y digo: el observador dice que el inconsciente es el pasado, el inconsciente es la raza en la que nací, la tradición, no sólo la tradición de la sociedad, sino de la familia, del nombre, el residuo de toda la cultura india, el residuo de toda la humanidad con todos sus problemas, ansiedades, sentimientos de culpa, etc. Soy todo eso, soy el inconsciente que es el resultado del tiempo, de muchos miles de ayeres, y el 'yo' lo está observando. Ahora bien, ¿quién es el observador? Una vez más, averigüenlo por sí mismos, ¡descubran quién es el observador! ¡No esperen a que yo se lo diga!

INTERLOCUTOR: *El observador es el que mira.*

KRISHNAMURTI: Pero ¿quién es el que mira? El observador es lo observado. ¡Espere, espere! Señora, esto es muy importante. El observador es lo observado, no existe ninguna diferencia entre ambos, lo cual significa que el observador es lo observado; por tanto, ¿qué puede 'hacer' el observador con respecto al inconsciente?

INTERLOCUTOR: *Nada.*

KRISHNAMURTI: No, señora, es realmente una pregunta muy importante, no puede simplemente quitársela de enci-

ma diciendo: «Nada». Si soy el resultado del pasado, y 'soy' el pasado, no puedo hacer nada con respecto al inconsciente, ¿se da cuenta de lo que eso significa? Si no puedo hacer nada estoy libre de eso. ¡Ah, no, no, señora!, no esté de acuerdo tan rápidamente, requiere muchisima atención. Si no puedo hacer absolutamente nada con el sufrimiento, no importa el nivel que sea, tanto físico como psicológico, si no puedo hacer nada con respecto al sufrimiento porque el observador es lo observado, entonces estoy por completo libre de él; tan sólo quedo atrapado en el sufrimiento cuando creo que puedo 'hacer' algo al respecto.

INTERLOCUTOR: *¿Qué sucede cuando no puedo hacer nada al respecto? ¿Acaso el pasado no es el presente? Mi mente está atrapada en eso, ¿qué puede hacer?*

KRISHNAMURTI: El presente es el pasado con algunas modificaciones, pero sigue siendo el pasado que genera el futuro, el mañana; el pasado, a través del presente, determina el futuro, y el futuro es una modificación del pasado. Hemos dividido el pasado en presente y futuro, de modo que el pasado es un movimiento constante, con modificaciones, y siempre es el pasado el que opera. Luego ¡el presente no existe! El pasado siempre está actuando, aunque nosotros lo llamemos 'presente' y tratemos de vivir en el presente, o tratemos de separarnos del pasado o del futuro diciendo: «El presente es lo único que importa»; a pesar de eso, continúa siendo el pasado que dividimos en presente y futuro.

Ahora bien, ¿qué sucede, pregunta el interlocutor, cuando descubro que yo soy el pasado, cuando soy el observador que mira el pasado, cuando me doy cuenta que el observador es el pasado? ¿Qué sucede? ¿Quién responderá esa pregunta? ¿Quién les habla? Si digo lo que sucede, será sólo una con-

clusión más que se irá a formar parte del inconsciente y usted actuará de acuerdo con lo que se ha dicho, no lo descubrirá por sí mismo. Todo lo que hace cuando espera que lo diga quien le habla es meramente acumular, y esa acumulación se modifica en presente y futuro; así es como está viviendo permanentemente en la corriente del tiempo. Pero si descubre que el observador, que el pensador, es el pasado y, por tanto, que no hay división alguna entre el observador y lo observado, entonces termina toda la actividad del observador, ¿verdad? Esto es lo que no logramos entender.

INTERLOCUTOR: *Pero el tiempo es una ilusión...*

KRISHNAMURTI: ¡Ah, no, no! El tiempo 'no' es una ilusión. ¿Cómo puede decir que el tiempo es una ilusión? Llegará la hora de comer; seguramente tiene una casa y regresará a ella; puede que tome un tren y ese viaje tarde una hora o cinco horas; eso es tiempo, no es ilusión; no puede decir que sea una ilusión. Es un hecho que el inconsciente es el pasado y que el observador dice: «Tengo que eliminar el pasado, tengo que hacer algo con él, tengo que resistir, tengo que limpiarlo, tengo que borrar ciertas actitudes neuróticas, etc.». De esa manera, él, el observador, el actor, mira el pasado como si se tratara de algo diferente a él; pero si uno lo mira muy de cerca, el actor, el observador, 'es' el inconsciente, es el pasado.

INTERLOCUTOR: *¿Cómo puede uno eliminar el pasado?*

KRISHNAMURTI: No puede; sólo se elimina completamente el pasado cuando no hay observador. El observador es quien establece el pasado, es el observador quien dice: «Debo hacer algo con el pasado y necesito tiempo». Esto es importantísimo, es muy importante comprender que cuando mira un ár-

bol está el árbol y también está usted, el observador que lo está mirando, y mientras lo mira tiene conocimientos de ese árbol, sabe a qué familia pertenece, conoce su color, su forma, su especie, su utilidad. Tiene conocimientos de él; por tanto, está mirándolo como un observador que tiene muchos conocimientos del árbol; lo mismo sucede cuando mira a su esposa o a su esposo con los conocimientos del pasado, con todas las heridas y todos los placeres. Cuando mira siempre está el observador y la cosa que observa, estos dos estados diferentes, nunca mira el árbol, siempre lo observa con el conocimiento que tiene de él. Es muy simple. Para mirar a otro, a la esposa, al esposo, al amigo, es necesario que uno mire con una mente fresca; de lo contrario, no lo verá. Si mira con el pasado, con el placer, con el dolor, con la ansiedad, con lo que ella o él dijeron, con esos recuerdos, está mirando con todo eso y a través de todo eso; ese es el observador. Pero si es capaz de mirar el árbol, una flor o a otro ser humano sin el observador, surge una acción completamente diferente.

Saanen, 1.ª charla pública, 10 de julio de 1966
Obras completas, tomo XVI

Sin comprender al pensador, es evidente que el pensar es una forma de escape.

Sin duda, lo importante es darse cuenta sin elección, porque la elección genera conflicto. El que elige lo hace porque está confundido, por eso elige; si no está confundido, no necesita elegir. Tan sólo la persona que está confundida elige lo que debe o no debe hacer, mientras que la persona que tiene claridad no elige; 'lo que es', es. La acción que se basa en una idea es, evidentemente, una acción basada en la elección, y se-

mejante acción no es liberadora; todo lo contrario, crea más resistencia, más conflicto, porque se basa es un pensar condicionado.

Así, pues, lo importante es darse cuenta momento a momento sin acumular la experiencia que surge del darse cuenta, porque en el instante que acumula, uno sólo se da cuenta en base a esa acumulación, a ese modelo, a esa experiencia. O sea, el darse cuenta está condicionado por la propia acumulación y, en consecuencia, termina la observación, lo único que queda es simple interpretación. Donde hay interpretación hay elección, y la elección genera conflicto; y donde hay conflicto no puede haber comprensión.

Como hemos estado diciendo durante las últimas cuatro semanas, la dificultad de comprenderse a si mismo se debe a que nunca reflexionamos sobre esto, no vemos la importancia, la trascendencia de conocernos a nosotros mismos de forma directa, y no en base a una idea, modelo o maestro. La necesidad de comprenderse a si mismo únicamente surge cuando uno ve que sin conocimiento propio no puede haber una buena base para pensar, sentir, actuar; sin embargo, el conocimiento propio no puede ser consecuencia del deseo de alcanzar un resultado. Si empezamos a investigar, a conocernos con miedo, con resistencia, con autoridad o con la intención de conseguir un resultado, conseguiremos lo que deseamos; pero eso no es comprenderse a sí mismo ni comprender las sutilizas del 'yo'. No importa si colocan al 'yo' en un nivel y dicen que es el 'yo' superior o inferior, eso sigue siendo un proceso del pensamiento, y sin comprender al pensador, es evidente que el pensar es un proceso de escape.

El pensamiento y el pensador son uno, el pensamiento es quien crea al pensador, porque sin pensamiento no hay pensador. Por eso, uno debe darse cuenta del proceso de condicionamiento, que es pensamiento; y si uno se da cuenta sin

elección de ese proceso, si uno no opone ninguna resistencia, si no se condena ni se justifica lo que se observa, entonces uno ve que la mente es el centro del conflicto. Cuando se comprende la mente, cuando se comprenden las sutilezas de la mente consciente e inconsciente que se expresan en sueños, en cada palabra, en cada movimiento del pensamiento y acción, entonces la mente se vuelve inmensamente silenciosa; y esa paz de la mente es el principio de la sabiduría. La sabiduría no se puede comprar, no se puede aprender, únicamente surge cuando la mente está en silencio, en completa quietud; no aquietada por la imposición, por la fuerza o la disciplina. Sólo cuando el silencio de la mente es espontáneo puede comprenderse aquello que está más allá del tiempo.

Nueva York, 5.ª charla pública, 2 de julio de 1950
Obras completas, tomo VI

III

La importancia de comprender el 'yo'

Todos los problemas humanos nacen de este centro dinámico y enormemente complejo que es el 'yo'; y todo aquel que quiera descubrir sus tan sutiles interferencias tiene que observar negativamente, observar sin elección.

Londres, 6.ª charla pública, 17 de junio de 1962
Obras completas, tomo XIII

Una manera diferente de aprender

Me pregunto qué buscamos la mayoría, y cuando encontramos lo que buscamos, ¿es plenamente satisfactorio o siempre permanece una sombra de frustración? ¿Es posible aprender de todo, de nuestras tristezas y alegrías, de tal manera que nuestras mentes se renueven y sean capaces de aprender infinitamente más?

Casi todos escuchamos para que nos digan lo que debemos hacer, para ajustarnos a un nuevo modelo, o simplemente escuchamos para acumular más información. Si estamos aquí con esa actitud, entonces la acción de escuchar tendrá muy poco valor en relación a lo que intentamos hacer en estas charlas. Mucho me temo que a la mayoría sólo nos preo-

cupa eso, queremos que nos informen, escuchamos para que nos guíen, y es evidente que una mente que sólo quiere que le guíen no puede aprender.

Creo que existe una forma de aprender que no está relacionada con el deseo que nos guíen. Al estar confundidos, la mayoría queremos encontrar a alguien que nos ayude a no estarlo y, en consecuencia, estamos simplemente aprendiendo o adquiriendo conocimientos para ajustarnos a un determinado modelo. Me parece que todas esas formas de aprender siempre conducen no sólo a más confusión, sino también a un deterioro de la mente. Creo que hay una manera diferente de aprender, un aprender que consiste en investigar dentro de uno mismo, un aprender en el que no hay profesor y alumno, discípulo y gurú. Cuando uno empieza a investigar el funcionamiento de su propia mente, cuando observa su propio pensar, sus actividades y sentimientos cotidianos, en ese momento nadie le enseña porque no hay nadie que pueda enseñarle. Uno no puede basar su investigación en una autoridad, suposición o conocimiento previo; si lo hace, estará meramente ajustándose a un patrón conocido y, por tanto, dejará de aprender de sí mismo.

Creo que es muy importante aprender de sí mismo, porque sólo entonces la mente puede eliminar lo viejo y, a menos que la mente se vacíe de lo viejo no puede surgir una fuerza interna nueva. Esta fuerza nueva y creativa es imprescindible si el individuo quiere crear un mundo diferente, una relación diferente, una estructura moral distinta; y únicamente eliminando de la mente todo lo viejo puede surgir esa nueva fuerza interna, llámenla como más les guste, la fuerza de la realidad o la gracia de Dios, ese sentimiento de algo completamente nuevo, no premeditado, algo que el pensamiento nunca ha pensado, que no ha sido elaborado por la mente. Sin esa fuerza creativa extraordinaria de la realidad, hagan lo que hagan para

eliminar la confusión y generar orden en la estructura social, sólo conducirá a más desdicha. Creo que es bastante obvio, si uno observa los acontecimientos políticos y sociales que están sucediendo en el mundo.

De manera que es importante, me parece a mí, que la mente se vacíe de todo conocimiento, porque el conocimiento siempre viene del pasado, y mientras la mente cargue con el residuo del pasado, con las experiencias personales y colectivas, no es posible aprender.

Existe un aprender que empieza con el conocimiento propio, un aprender que llega con darse cuenta de las actividades cotidianas, de lo que uno hace, piensa, de cuál es su relación con otro, de cómo responde su mente a cada incidente y reto de la vida cotidiana. Sin darse cuenta de sus respuestas a cada reto de la vida no puede haber conocimiento propio. Sólo puede conocerse tal como es en relación con algo, en relación con la gente, con las ideas y con las cosas. Si da por sentado cualquier cosa de sí mismo, si presupone, por ejemplo, que uno es el 'Atman' o el yo superior, y comienza a partir ahí, lo cual sin duda es una conclusión, su mente será incapaz de aprender.

Cuando la mente carga con el peso de una conclusión, de una fórmula, deja de investigar. Es muy importante investigar, no sólo como hacen ciertos especialistas en el campo científico o psicológico, sino investigar dentro de uno mismo para conocer la totalidad del propio ser, ver cómo opera la mente, tanto en el nivel consciente como en el inconsciente, en las actividades de la propia vida diaria, cómo uno actúa, cuáles son las respuestas cuando va al trabajo, cuando viaja en autobús, cuando habla con sus hijos, con su esposa o esposo, etc. A menos que la mente se dé cuenta de la totalidad de sí misma, no de cómo debería ser, sino de cómo realmente es, a menos que se dé cuenta de sus conclusiones, sus suposiciones,

sus ideales, su conformismo, no hay ninguna posibilidad de que surja esta nueva y creativa fuerza de la realidad.

Tal vez conozca las capas superficiales de su mente, pero conocer los motivos, los estímulos y los miedos inconscientes, los residuos ocultos de la tradición, de la herencia racial, darse cuenta de todo eso y prestarle verdadera atención, es un trabajo duro, exige muchísima energía. La mayoría no estamos dispuestos a prestar verdadera atención a estas cosas, no tenemos la paciencia necesaria para profundizar en nosotros mismos paso a paso, milímetro a milímetro, a fin de empezar a conocer todas las sutilezas, los complicados movimientos de la mente. Sin embargo, sólo la mente que se comprende a sí misma en su totalidad y, por consiguiente, una mente incapaz de engañarse, únicamente esa mente puede liberarse de su pasado e ir más allá de sus limitados movimientos en el campo del tiempo. No es muy difícil, pero requiere trabajar muy duro.

Cuando uno va a la oficina tiene que trabajar mucho, o si hace cualquier otra actividad en la vida debe trabajar para ganarse el sustento. A uno le han enseñado que debe trabajar duro en el mundo comercial, y uno también está deseoso de trabajar duro en el llamado mundo espiritual, siempre que exista una recompensa al final del camino. Si a uno le prometen un lugar en el cielo o si cree que puede alcanzar la dicha suprema, la paz eterna, seguramente trabajará con empeño para conseguirla, pero eso sólo es un acto de codicia.

Ahora bien, existe una manera diferente de trabajar que consiste en investigarnos a nosotros mismos y saber exactamente lo que está sucediendo dentro de la mente, no para conseguir una recompensa, sino por la sencilla razón de que la desdicha del mundo no puede terminar, como es obvio, mientras la mente no se comprenda a sí misma. A pesar de todo, el mundo en el que vivimos no sólo es el enorme mun-

do de las actividades políticas, de la investigación científica, etc., también es el pequeño mundo de la familia, el mundo de la relación entre dos personas en casa o en el trabajo, entre marido y mujer, padres e hijos, profesor y alumno, abogado y cliente, policía y ciudadano. Ese pequeño mundo donde todos vivimos, pero queremos escapar de ese mundo de relación y buscar un mundo extraordinario que hemos imaginado y que, en realidad, no existe en absoluto.

Sin comprender el mundo de las relaciones y generar ahí una transformación fundamental, no es posible crear una nueva cultura, una civilización diferente, un mundo de paz, de modo que debemos empezar con nosotros mismos. El mundo necesita un gran cambio, un cambio radical, pero debe empezar por usted, por mí, porque no podemos generar un cambio real en nosotros si no conocemos en su totalidad nuestro mundo de pensamientos, sentimientos, acciones, si no somos conscientes de nosotros mismos momento a momento. Si están atentos de esta manera, verán que la mente empieza a liberarse a sí misma de las influencias del pasado. Sin lugar a dudas, la mente actual es un producto del pasado y cualquier pensamiento es una proyección del pasado, es una simple respuesta del pasado ante un reto, y limitarse a pensar en crear un mundo nuevo no hará posible que ese mundo nuevo exista.

La mayoría de las personas cuando están confundidas o perturbadas quieren regresar al pasado, buscan el modo de revivir la vieja religión, reestablecer las costumbres antiguas, recuperar la forma de culto que practicaban sus antecesores y demás. Pero lo que sin duda se necesita es averiguar si la mente, que es un producto del pasado, que está confundida, perturbada, que busca, que trata de encontrar, si esa mente puede aprender sin depender de un gurú, si puede iniciar este viaje en el cual no hay ningún guía. Tan sólo es posible hacer este viaje si existe esa luz que surge de la comprensión de uno

mismo, esa luz que nadie puede darle: ningún maestro, ningún gurú, puede dársela, ni la encontrará en el Gita o en ningún otro libro. Uno tiene que encontrar esa luz dentro de sí mismo, lo cual implica investigar en sí mismo, y esta investigación es una tarea ardua. Nadie puede guiarle, nadie puede enseñarle cómo investigar en su interior; lo único que puedo hacer es señalar la importancia de la investigación, pero el verdadero proceso de investigar debe comenzar con la observación de uno mismo.

Una mente que quiere comprender la verdad, lo real, lo genuino o lo que está más allá de los límites de la mente, no importa el nombre que le den, esa mente debe estar vacía pero sin saber que está vacía. Espero que vean la diferencia entre ambas cosas. Si sé que soy virtuoso, dejo de ser virtuoso; si sé que soy humilde, dejo de ser humilde. Creo que esto es obvio. De igual modo, si mi mente se sabe que está vacía deja de estar vacía, porque en todo momento está el observador que experimenta el vacío.

Por consiguiente, ¿puede la mente liberarse del observador, del censor? Porque el observador, el censor, el que mira, el pensador, es el ego, es el 'yo' que siempre quiere nuevas experiencias. He tenido todas las experiencias que el mundo me puede ofrecer, con su respectivo placer y dolor, con su ambición, su codicia, su envidia, y como me siento insatisfecho, frustrado, superficial, busco nuevas experiencias en otro nivel, eso que llamo el 'mundo espiritual', pero sigue habiendo un experimentador, un observador. Puede que ese observador, el pensador, el experimentador, cultive la virtud, puede disciplinarse e intentar llevar lo que él considera una vida moral, pero sigue estando presente. Ahora bien, ¿puede ese experimentador, ese 'yo', cesar totalmente? Porque sólo entonces es posible que la mente se vacíe a sí misma y surja lo nuevo, la verdad, la realidad creativa.

Para expresarlo de forma muy simple, ¿puedo olvidarme de mi mismo? No respondan si o no. No sabemos lo que eso significa. Los libros sagrados dicen esto y aquello, pero tan sólo son palabras, y las palabras no son la realidad. Lo importante es que la mente averigüe si eso que ha producido, el experimentador, el pensador, el observador, el 'yo', puede desaparecer, puede disolverse a si mismo, no se trata de que otra entidad lo disuelva. Espero estar expresándome con claridad. Si la mente dice: «Debo disolver el 'yo' para poder alcanzar ese estado extraordinario que los libros sagrados prometen», eso es una acción de la voluntad, hay una entidad que quiere alcanzarlo; por tanto, el 'yo' sigue presente.

De modo que... ¿puede la mente liberarse a si misma del observador, del espectador, del experimentador, sin ningún propósito? Es evidente que si existe un propósito, ese mismo propósito es la esencia del 'yo', del experimentador. Y bien, ¿son capaces de olvidarse por completo de si mismos sin ninguna presión, sin ningún deseo de recompensa o miedo al castigo, simplemente olvidarse de si mismos? No sé si lo han intentado en alguna ocasión. ¿Lo han pensado alguna vez, se les ha pasado alguna vez por la cabeza? Si han llegado a pensarlo de inmediato preguntan: «¿Si me olvido de mí mismo, cómo podré vivir en este mundo en el cual todos luchan para arrinconarme y ponerse al frente?». Para responder adecuadamente a esa pregunta uno debe saber antes cómo vivir sin el 'yo', sin el experimentador, sin esa actividad egocéntrica que genera el sufrimiento, que es la esencia misma de la confusión y de la desdicha. Asi, pues, ¿es posible, mientras uno vive en este mundo con toda la dificultad que hay en las relaciones, con tantas penalidades, renunciar por completo a sí mismo y liberarse de todas las cosas que forman la estructura del 'yo'?

Como saben, señores y señoras, esto es una investigación, no es ninguna respuesta mia. De modo que tendrán que des-

cubrirlo por sí mismos, lo cual requiere investigar mucho, trabajar arduamente, trabajar mucho más que ganarse el sustento, que sólo es una simple rutina. Requiere tremenda atención, un constante observar e investigar tenazmente cada movimiento del pensar. En el momento que empiecen a investigar el proceso del pensar, que consiste en identificar cada pensamiento y seguirlo hasta el final, verán lo arduo que resulta; no es ningún placer para el hombre perezoso. Es muy importante hacerlo porque sólo la mente que se ha vaciado a sí misma de todas sus viejas identificaciones, de sus viejas distracciones, de sus conflictos y contradicciones internas, únicamente esa mente tiene esa fuerza nueva y creativa de la realidad. Entonces la mente crea su propia acción, surge una actividad totalmente distinta, sin la cual las limitadas reformas sociales, por muy necesarias y beneficiosas que sean, no pueden traer paz y felicidad al mundo.

Como seres humanos todos tenemos la capacidad de investigar, de descubrir, y todo este proceso es meditación. La meditación es investigar el propio ser del meditador, porque no es posible meditar sin conocerse a sí mismo, sin darse cuenta de las peculiaridades de la propia mente, desde las respuestas superficiales a las más complejas sutilezas del pensamiento. Estoy seguro de que no es demasiado difícil saber, darse cuenta de uno mismo, aunque para la mayoría de nosotros resulta muy difícil hacerlo porque tenemos mucho miedo de investigar, de explorar y de descubrir. No es lo desconocido lo que nos asusta, sino soltar lo conocido; pero sólo cuando la mente permite que lo conocido muera aflora la libertad completa, únicamente entonces es posible que surja esa fuerza nueva.

Bombay, 4.ª charla pública, 20 de febrero de 1957
Obras completas, tomo X

EL 'YO' Y SU ACTIVIDAD

La experiencia se cristaliza formando un centro y desde este centro actuamos.

Normalmente la experiencia forma un centro rígido en la mente que constituye el 'yo' y causa el deterioro. La mayoría queremos tener experiencias, y debido a que nos hemos cansado de las experiencias mundanas como la fama, la notoriedad, la riqueza, el sexo, etc., buscamos cualquier experiencia que sea mayor, más intensa, especialmente aquellos de nosotros que intentamos alcanzar el llamado 'estado espiritual'. Cansados de las cosas terrenales, queremos una experiencia más grande, más intensa, más profunda, y para conseguirla nos reprimimos, nos controlamos, nos dominamos a nosotros mismos esperando de esa manera alcanzar esa experiencia satisfactoria de Dios, o como prefieran llamarlo. Creemos que perseguir una experiencia es la forma correcta de vivir y de lograr una visión sublime, pero cuestiono que sea así. La búsqueda de experiencias, que en realidad es una demanda de sensaciones mayores y más satisfactorias, ¿conduce a la realidad o es más bien un factor que atrofia la mente?

Cuando buscamos sensaciones, que llamamos 'experiencias', hacemos muchas cosas, ¿verdad? Practicamos las llamadas 'disciplinas espirituales', nos controlamos, nos reprimimos, practicamos distintas clases de ejercicios religiosos para poder alcanzar esa experiencia sublime. De hecho, algunos de nosotros estamos haciendo todo esto, mientras que otros sólo juegan con ideas. Pero la verdadera razón es el deseo profundo de conseguir una sensación más intensa, de prolongar la sensación de placer, aumentarla y que sea permanente, como algo opuesto al sufrimiento, a la monotonía, a la rutina y la

soledad de nuestras vidas diarias. Así es como la mente siempre está buscando nuevas experiencias, y esas experiencias se cristalizan formando un centro desde el cual actuamos. Vivimos y estamos inmersos en este centro, en esta experiencia acumulada y cristalizada del pasado. Ahora bien, ¿es posible vivir sin crear este centro de experiencias y sensaciones? Porque, según creo, la vida tendría entonces un significado muy diferente del que le damos actualmente. Ahora mismo, lo que a todos nos interesa es ampliar el centro, ¿no es verdad?, conseguir una experiencia más grande y más intensa que fortalezca todavía más ese 'yo'; lo cual, según creo, siempre limita la mente.

Así, pues, ¿es posible vivir en este mundo sin crear ese centro? Pienso que tan sólo es posible cuando existe un completo darse cuenta de la vida, un darse cuenta en el cual no hay motivo ni elección, sino simple observación. Creo que descubrirán, si lo experimentan y lo consideran con cierta profundidad, que ese darse cuenta no crea un centro alrededor del cual se acumulan experiencias y reacciones a esas experiencias. La mente se vuelve entonces asombrosamente dinámica, creativa, y no me refiero a escribir poemas o pintar cuadros, sino a una creatividad en la cual el 'yo' está completamente ausente. Sin lugar a dudas, creo que esto es lo que todos buscamos: un estado libre de conflictos, un estado en el cual la mente tiene paz y sosiego. Pero ese estado no es posible mientras la mente sea el instrumento de la sensación y esté siempre exigiendo nuevas sensaciones.

Después de todo, casi toda nuestra memoria se basa en sensaciones, ya sean placenteras o dolorosas, y tratamos de escapar de las dolorosas aferrándonos a las placenteras, unas la reprimimos o intentamos evitarlas y las otras las perseguimos, nos agarramos a ellas, las rememoramos. De manera que el centro de nuestra experiencia se fundamenta bá-

sicamente en el placer y en el dolor, que son sensaciones, y siempre buscamos experiencias que esperamos sean permanentemente satisfactorias; eso es lo que buscamos todo el tiempo y, como consecuencia, generamos un conflicto interminable. El conflicto nunca es creativo, todo lo contrario, el conflicto es un factor de lo más destructivo, tanto para la mente misma como en nuestra relación con el mundo que nos rodea, que es la sociedad. Si somos capaces de comprender con verdadera seriedad que una mente que busca experiencias se limita a sí misma y esa es su propia fuente de desdicha, quizá, entonces, podamos descubrir lo que significa darse cuenta.

Darse cuenta no quiere decir aprender y acumular lecciones de la vida; todo lo contrario, darse cuenta es vivir sin las cicatrices de las experiencias acumuladas. Porque si la mente simplemente acumula experiencias de acuerdo con sus propios deseos, sigue siendo muy trivial, muy superficial. Sin embargo, la mente que observa en profundidad no queda atrapada en actividades egocéntricas, pero la mente no puede observar si surge cualquier acción de condena o comparación. La comparación y la condena no traen comprensión, más bien la obstaculizan. Darse cuenta es observar, simplemente observar sin ninguna acción de autoidentificación. Entonces la mente está libre de ese núcleo rígido que se forma con las actividades egocéntricas.

Creo que es muy importante experimentar por si mismo este estado de darse cuenta y no sólo saberlo por la descripción que otro pueda dar. El darse cuenta viene de forma natural, sencilla y espontánea, cuando comprendemos el centro que constantemente busca experiencias y sensaciones, porque una mente que busca sensaciones a través de la experiencia se vuelve insensible, incapaz de moverse con presteza y, por tanto, nunca es libre. Pero al comprender sus propias activi-

dades egocéntricas, la mente descubre ese estado de darse cuenta en el cual no hay elección, y entonces esa mente es capaz de permanecer en completo silencio y quietud.

Estocolmo, 4.ª charla pública, 22 de mayo de 1956
Obras completas, tomo X

¿Puedo descubrir por mí mismo las actividades de mi ego, de mi 'yo'...?

Cuando nos damos cuenta de nosotros mismos, ¿no es todo el movimiento del vivir una manera de descubrir el mí mismo, el ego, el 'yo'? El 'yo' es un proceso muy complejo que sólo puede descubrirse en la relación, en nuestras actividades diarias, en la forma de hablar, de juzgar, de evaluar, de condenar a otros y a nosotros mismos. Todo eso revela el estado condicionado de nuestro propio pensar, y ¿no es importante darse cuenta de todo este proceso? Tan sólo a través del darse cuenta de 'lo que es' la verdad de momento a momento, puede descubrirse lo intemporal, lo eterno. Sin conocimiento propio lo eterno no puede manifestarse, sin conocernos a nosotros mismos lo eterno se convierte en una simple palabra, en un símbolo, en una especulación, en un dogma, en una creencia, en una ilusión que le sirve de escape o evasión a la mente.

Ahora bien, si uno empieza a comprender el 'yo' en sus múltiples actividades diarias, entonces, en esa misma comprensión sin esfuerzo alguno, eso que no tiene nombre, lo eterno se manifiesta; aunque lo eterno no es una recompensa del conocimiento propio. Aquello que es eterno no puede buscarse, la mente no puede conseguirlo, se manifiesta cuando la mente está en silencio, y la mente sólo puede estar en silen-

cio cuando es sencilla, cuando ha dejado de acumular, de condenar, de juzgar, de sopesar. Únicamente esa mente sencilla es capaz de comprender lo real, pero no la mente que está llena de palabras, de conocimientos, de información. La mente que analiza, que calcula, no es una mente sencilla

En consecuencia, ¿puedo darme cuenta en todo momento de mi codicia, de mi envidia? Esas sensaciones son expresiones de mi 'yo', de mi ego, ¿no es cierto? El 'yo' sigue siendo el 'yo' en cualquier nivel que uno lo coloque, no importa si es el 'yo' superior o el 'yo' inferior, sigue siendo parte del campo del pensamiento. Por consiguiente, ¿es posible darse cuenta de estas cosas a medida que surgen, de momento a momento? ¿Es posible descubrir por sí mismo las actividades del ego cuando uno está comiendo, hablando en la mesa, cuando está jugando, escuchando, cuando está con un grupo de personas? ¿Es posible darse cuenta de los resentimientos acumulados, del deseo de impresionar, de 'ser' alguien? ¿Es posible descubrir que uno es codicioso y darse cuenta que condena la codicia?

La misma palabra 'codicia' es condenatoria, ¿verdad? Darse cuenta de la codicia también es darse cuenta del deseo de estar libre de ella y ver por qué uno quiere estar libre de ella, ver todo el proceso. Lo cual no es muy complicado, uno puede captar de inmediato todo su significado, de tal forma que uno empieza a comprender de momento a momento este constante fortalecer el 'yo', con su engreimiento y sus actividades planificadas, que son la base fundamental de la causa del miedo. Sin embargo, uno no puede hacer nada para librarse de la causa, todo lo que puede hacer es darse cuenta de ella. En el instante que uno quiere liberarse del ego, ese mismo deseo sigue siendo parte del ego, y por tanto, el ego tiene una lucha constante entre las dos cosas deseadas, la parte que quiere y la parte que rechaza.

Cuando en el nivel consciente uno empieza a darse cuenta, también descubre la envidia, las luchas, los deseos, los motivos, las ansiedades escondidas en los niveles más profundos de la conciencia. Si la mente está decidida a descubrir la totalidad de su propio proceso, entonces cada incidente, cada reacción, se convierte en un medio para descubrir, para conocerse a sí mismo. Eso requiere una observación paciente, no la observación de una mente que está en constante lucha, que quiere aprender cómo observar. En ese momento verán cómo las horas de sueño son tan importantes como las horas de vigilia, porque entonces la vida es un proceso total. A menos que uno se conozca a sí mismo, el miedo seguirá y aumentarán todas las ilusiones que crea el 'yo'.

De modo que el conocimiento propio no es un proceso que depende de la lectura o de la especulación, sino que cada uno debe descubrirlo paso a paso, de manera que la mente se vuelva enormemente atenta. En ese estado de atención existe cierta inactividad, un estado pasivo de darse cuenta en el cual no hay ningún deseo de ser o de no ser, en el cual existe un increíble sentimiento de libertad; puede que sólo suceda durante un minuto o un segundo, pero es suficiente. Esa libertad no depende de la memoria, es algo vivo; sin embargo, la mente, después de experimentarlo, lo reduce a un recuerdo y por eso desea repetirlo de nuevo. Sólo es posible darse cuenta de todo este proceso a través del conocimiento propio, y el conocimiento propio surge de momento a momento, a medida que uno observa sus propias palabras, sus gestos, la manera en que habla y los motivos ocultos que de pronto se revelan. Tan sólo entonces es posible estar libre del miedo, porque mientras haya miedo no es posible amar. El miedo eclipsa nuestro ser, y no es posible eliminar el miedo con una oración, con una idea o una actividad; la causa del miedo es el 'yo', ese 'yo' tan complejo, con sus deseos, sus exigencias y

sus búsquedas. Es necesario que la mente comprenda todo ese proceso, y la comprensión de ese proceso únicamente llega cuando existe un observar sin elección.

Ojai, 7.ª charla pública, 11 de julio de 1953
Obras completas, tomo VII

El ampliar la conciencia está siempre dentro del radio que el centro crea.

INTERLOCUTOR: *¿Puede el intento de cambiar radicalmente la psique llamarse 'expandir la conciencia'?*

KRISHNAMURTI: Para expandir la conciencia debe haber un centro que sea consciente de su expansión, pero en el momento que existe un centro desde el cual uno se expande, eso deja de ser una expansión porque el centro siempre limita su propia expansión. Si existe un centro y me muevo a partir de ese centro, aunque llame a eso 'expandir', el centro sigue estando presente. Tal vez se expanda diez millas, pero sabiendo que el centro siempre está presente eso no será una expansión. Utilizar esa palabra, 'expandir', es un error

INTERLOCUTOR: *¿No implica la revolución también un centro?*

KRISHNAMURTI: No, eso es lo que detalladamente he explicado. Mire, señor, permítame exponerlo brevemente. Sabe lo que es el espacio. Si mira el cielo hay espacio, y ese espacio lo crea el observador que está mirando. Tenemos este objeto, el micrófono, que crea un espacio alrededor de sí mismo, y debido a que existe ese objeto hay espacio alrededor de él. Existe esta sala, esta habitación, hay un espacio como re-

sultado de las cuatro paredes y el espacio de afuera. Nosotros sólo conocemos el espacio debido a que hay un centro, que crea un espacio alrededor de sí mismo. Ahora bien, el centro puede ampliar ese espacio por medio de la meditación, de la concentración y todas estas cosas, pero un objeto siempre crea espacio, igual que el micrófono crea espacio a su alrededor.

Mientras exista el centro como un observador, ese centro creará un espacio alrededor de sí mismo, aunque diga que ese espacio tiene diez mil millas o diez pasos, seguirá siendo un espacio restringido por el observador. El ampliar la conciencia, que es una de las trampas más fáciles, está siempre dentro del radio que el centro crea. En ese espacio no hay libertad en absoluto, es como tener libertad dentro de esta habitación, de esta sala, eso no es estar libre. Tan sólo hay libertad cuando no existe observador; en consecuencia, un espacio que no es medible. Y la revolución de la que estamos hablando es una revolución en la psique, en la misma conciencia, donde ahora siempre está ese centro que se expresa basándose en el 'yo' y el 'no-yo'.

Nueva York, 5.ª charla pública, 5 de octubre de 1966
Obras completas, tomo XVII

Cuando uno es consciente de haber cambiado, no lo ha hecho.

El hombre que dice «Yo sé» es el más destructivo de los seres humanos porque en realidad no sabe. ¿Qué sabe ese hombre? Cuando uno es consciente de haber cambiado, cuando uno se da cuenta de que ha cambiado, no lo ha hecho.

Madrás, 1.ª charla pública, 5 de diciembre de 1953
Obras completas, tomo VIII

La libertad creativa sólo llega cuando el pensador es el pensamiento...

Mientas el 'yo' sea el observador, el recolector de experiencias que se fortalece a sí mismo por medio de las mismas, no puede haber un cambio radical, una liberación creativa La libertad creativa sólo llega cuando el pensador es el pensamiento, pero ningún esfuerzo puede cubrir la distancia que existe entre ambos. Cuando la mente comprende que cualquier especulación, cualquier verbalización, cualquier forma de pensamiento tan sólo refuerza al 'yo', cuando ve que mientras el pensador esté separado del pensamiento habrá limitación, conflicto y dualidad, cuando la mente lo comprende, entonces está atenta, se da cuenta en todo momento de cómo se separa a sí misma de la experiencia, reafirmándose, buscando poder. Si en ese darse cuenta la mente profundiza cada vez más y se expande sin buscar una meta, un objetivo, surge un estado en el que el pensador y el pensamiento son uno. Sin esfuerzo, sin ansia de devenir o deseo de cambiar, en ese estado no existe el 'yo' porque sucede una transformación que no es producto de la mente.

La libertad primera y última

El 'yo' siempre es limitado...

El 'yo' desaparece cuando hay un darse cuenta de sus limitaciones, de la falsedad de su propia existencia. Por más profundo, amplio y extenso que pueda llegar a ser, el 'yo' siempre es limitado, y hasta que no desaparece la mente no puede ser libre. El simple percibir este hecho es la terminación

del 'yo', y sólo entonces se puede manifestar aquello que es genuino.

Bombay, 3.ª charla pública, 23 de febrero de 1955
Obras completas, tomo VIII

¿Puede la mente estar realmente libre de su actividad egocéntrica?

Para comprender la actividad egocéntrica es obvio que uno debe examinar, observar, darse cuenta de todo su proceso. Si uno pudiera darse cuenta, entonces cabría la posibilidad de que se disolviera; pero el darse cuenta requiere comprensión, intención de afrontar, de mirar la cosa tal como es, y no interpretarla, modificarla o condenarla. Es necesario darse cuenta de los movimientos que hacemos desde nuestro estado egocéntrico, debemos ser conscientes de los mismos. Esa es una de nuestras principales dificultades, porque en el momento en que somos conscientes de esa actividad queremos moldearla y controlarla, la condenamos o queremos modificarla, pero nunca estamos dispuestos a mirarla de frente, y si lo hacemos, muy pocos somos capaces de saber cómo actuar.

Sabemos que las actividades egocéntricas son perjudiciales y destructivas. Cualquier actividad egocéntrica como la identificación con un país, un determinado grupo, un deseo concreto, deseos que nos obligan a actuar para lograr un resultado aquí o en el más allá, la glorificación de una idea, la búsqueda de un modelo, el culto a la virtud y el deseo de alcanzar la virtud, etc., es en esencia la actividad de una persona egocéntrica; toda su relación con la naturaleza, las personas, las ideas, es producto de esa actividad. Ahora bien,

sabiendo todo esto, ¿qué debe hacer uno? Toda esa actividad debe terminar de forma voluntaria, no porque uno se lo imponga a sí mismo ni por alguna influencia o consejo. Espero que vean la dificultad que comporta.

La mayoría somos conscientes de que la actividad egocéntrica crea desdicha y caos, pero sólo nos damos cuenta de ello parcialmente. O bien lo observamos en los demás pero lo ignoramos en nuestras propias actividades relacionadas con los demás, o bien lo vemos en nosotros pero inmediatamente queremos transformarlo, encontrar un sustituto, trascenderlo. Sin embargo, antes de poder actuar, debemos saber cómo surge este proceso, ¿no es cierto? Para poder comprender algo tenemos que ser capaces de mirarlo, y para mirarlo debemos conocer sus diferentes actividades en todos sus niveles, sean conscientes o inconscientes, así como los propósitos conscientes y los movimientos egocéntricos inconscientes con sus motivos e intenciones. Es indudable que se trata de un proceso egocéntrico, un resultado del tiempo, ¿no es verdad?

¿Qué significa ser egoísta? ¿Cuándo somos conscientes de que está el 'yo'? Como he sugerido durante estas charlas, no se limiten a escucharme verbalmente, más bien utilicen esas palabras como espejo para ver cómo funcionan sus propias mentes. Si sólo se limitan a escuchar mis palabras, entonces serán muy superficiales y sus reacciones también serán muy superficiales. Pero si pueden escuchar, no para comprenderme a mí o para comprender lo que estoy diciendo, sino para verse a sí mismos en el espejo de mis palabras, si me utilizan como espejo en donde descubren su propia actividad, entonces tendrá un efecto tremendo y profundo. Sin embargo, si simplemente escuchan como lo hacen en política o en cualquier otra conferencia, me temo que en ese caso se perderán todo lo que implica descubrir por uno mismo esa verdad que disuelve el centro del 'yo'.

Tan sólo uno es consciente de esta actividad del 'yo' cuando se resiste, cuando la conciencia se siente frustrada, cuando el 'yo' está deseoso de lograr un resultado. El 'yo' se activa, o uno es consciente del centro, cuando termina el placer y uno quiere volver a sentirlo; en ese momento hay resistencia y una intención profunda de la mente para obtener un resultado determinado que pueda darme más placer y satisfacción. Uno se da cuenta de sí mismo y de sus actividades cuando persigue la virtud conscientemente; eso es todo cuanto sabemos. Pero un hombre que persigue la virtud de forma consciente no es virtuoso; la humildad no puede perseguirse, esa es su belleza.

De manera que mientras exista ese centro de actividad en cualquier dirección, consciente o inconsciente, intervendrá el movimiento del tiempo y seré consciente del pasado y del presente en conjunción con el futuro. El centro de esta actividad, la actividad egocéntrica del 'yo', es un proceso en el tiempo; al menos eso es lo que ustedes entienden por tiempo, un proceso psicológico en el tiempo, en el cual la memoria da continuidad a la actividad de ese centro que es el 'yo'. Por favor, observen su propia actividad, no se limiten a escuchar o a quedarse hipnotizados por mis palabras. Si se observan a sí mismos y se dan cuenta de la actividad de ese centro, verán que sólo es un proceso de tiempo, de memoria, de experimentar y luego traducir cada experiencia en base a la memoria. También verán que la actividad egocéntrica es reconocimiento, lo cual es un proceso de la mente.

Ahora bien, ¿puede la mente estar libre de esta actividad? Quizá sea posible en ciertos momentos, puede que a la mayoría nos suceda cuando actuamos sin ser conscientes, de forma involuntaria, sin premeditación. ¿Es posible que la mente esté realmente libre de su actividad egocéntrica? En primer lugar, es muy importante que nos hagamos esta pregunta a

nosotros mismos porque al hacerla descubriremos la respuesta. Es decir, si uno se da cuenta de todo el proceso de la actividad egocéntrica, completamente, si es conocedor de sus actividades en los distintos niveles de su propia conciencia, entonces es inevitable que se pregunte si es posible que esa actividad termine. Eso implica no pensar en términos de tiempo, no pensar en términos de lo que seré, de lo que he sido ni de lo que soy, porque esa forma de pensar inicia todo el proceso de la actividad egocéntrica, la determinación de llegar a ser, la decisión de elegir o evitar, todo lo cual es un proceso de tiempo. Como saben, en ese proceso hay enorme desdicha, sufrimiento, confusión, distorsión, deterioro; observen que es así mientras estoy hablando, en su relación con otros, en su mente.

Sin duda, el proceso del tiempo no es revolucionario, no significa transformación, sólo existe una continuidad sin limite, un reconocer. Tan sólo cuando uno termina por completo con el proceso de tiempo, con la actividad del 'yo', únicamente entonces surge lo nuevo, lo revolucionario, la transformación.

Al darnos cuenta de todo el proceso del 'yo' y de sus actividades, ¿qué hace la mente? Sólo con una renovación, con una revolución, no a través de la 'evolución' ni que el 'yo' llegue a ser algo, sino únicamente cuando el 'yo' termina por completo, surge lo nuevo. El proceso del tiempo no puede generar lo nuevo, el tiempo no es el movimiento de la creación.

No sé si han tenido algún momento de creatividad, no de acción, no estoy hablando de poner algo en práctica, me refiero a ese momento de creación cuando no hay un reconocer. En ese instante existe ese extraordinario estado en que el 'yo' ha cesado, entendiendo por el 'yo' la actividad que surge del reconocer. Creo que algunos lo hemos vivido, quizá la mayoria lo ha tenido. Si estamos atentos nos daremos cuenta de

que en ese estado no hay un experimentador que recuerde, que interprete, que reconozca y a continuación identifique; no hay un proceso del pensamiento que pertenezca al tiempo. En ese estado de creación, de creatividad, en ese estado de lo nuevo que es eterno, no interviene ninguna actividad del 'yo' en absoluto.

No debemos buscar la verdad, la verdad no es algo que se encuentra lejos de nosotros; es la verdad de la mente, la verdad de sus actividades momento a momento. Si nos damos cuenta de la verdad de instante en instante, de todo este proceso de tiempo, ese darse cuenta libera la conciencia y esa energía se manifiesta. Sin embargo, mientras la mente utilice la conciencia para su actividad egocéntrica, intervendrá el tiempo con todas sus desdichas, sus conflictos y sus propósitos engañosos. Únicamente cuando al comprender completamente este proceso la mente se detiene, surge el amor; pueden llamarlo amor o darle cualquier otro nombre, el nombre que le den no tiene ninguna importancia.

Madrás, 12.ª charla pública, 10 de febrero de 1952
Obras completas, tomo VI

IV

Conciencia, pensamiento y tiempo

EL CAMPO DE LA CONCIENCIA

Esta tarde, si les parece, vamos a aprender acerca de esta cosa concreta llamada 'conciencia'. Para aprender de la conciencia es obvio que debemos aproximarnos a ella como si fuera la primera vez. Tal vez han leido libros, tal vez tengan ideas u opiniones, pero lo que han leido, sus opiniones, sus conocimientos basados en lo que alguien dijo, nada de eso es el hecho, 'lo que es'. Si queremos comprender el hecho, las opiniones no son necesarias; todo lo contrario, las opiniones son un impedimento. Para investigar la conciencia uno debe estar libre, no puede estar atado a una teoría o conocimiento.

Así que el primer requisito para un ser humano serio que quiere aprender es estar libre para investigar, lo cual significa no tener miedo, estar libre para mirar, para observar, para cuestionar, para ser inteligentemente escéptico y no aceptar ninguna opinión. Vamos a investigar algo que exige toda nuestra atención, y no podrán estar atentos si tienen opiniones, ideas, fórmulas o conocimientos de lo que otras personas han comentado. Como decíamos el otro dia, si uno camina bajo la luz de otro, no importa quien le haya dado esa luz, le conducirá a la oscuridad. Uno sólo puede caminar bajo la luz de su

propia comprensión si hay atención y silencio, lo cual exige muchísima seriedad.

Por tanto, tenemos que aprender ahora una nueva manera de vivir. Para averiguarlo, uno debe investigar el estado de la mente, de la conciencia, y ver si es posible un cambio fundamental en la misma base, en la misma raiz, cambiar por completo esta conciencia. Por 'conciencia' entendemos pensamiento, sentimiento y acción, tanto consciente como inconsciente, ¿de acuerdo? Eso es lo que generalmente entendemos por conciencia: el proceso total del pensar. Los sentidos que han creado los sentimientos, las fórmulas, los conceptos, las ideas, la opinión, la creencia de si 'existe' o no 'existe', todo eso forma parte del campo de la conciencia, y esa conciencia es el resultado del tiempo, el tiempo como permanencia, como años, como proceso evolutivo.

Desde el más irreflexivo al más profundo de los pensamientos, desde el más superficial al más profundo de los sentimientos, todos llevan implícito un enorme periodo de tiempo, no sólo de tiempo de reloj, sino también tiempo psicológico, es decir, interno. El pensamiento es la conciencia, el pensamiento es tiempo, y ese proceso de pensamiento ha necesitado, pues, siglos de experiencia, de conocimiento, de sufrimiento, de dolor, y de tantas otras cosas, para ser capaces de pensar.

Existe el pensar consciente e inconsciente, tanto uno como otro forman parte del campo de la conciencia, y aunque la dividamos por conveniencia, esa división no existe de hecho. Ahora bien, todo eso es el resultado de siglos de experiencia, conocimiento, información y tradición, ya sea la tradición de un pasado inmenso, de unos pocos años o de unos pocos días, de la influencia y del conocimiento tecnológico. Todo está dentro del campo de la conciencia, tanto consciente como inconsciente, y en ese campo actuamos, en ese campo sufrimos,

tenemos placer, dolor; padecemos una desdicha consciente y una desdicha profunda, desconocida, agobiante

Para generar un cambio radical, ese cambio debe surgir desde más allá de la conciencia, o sea, más allá del tiempo, porque cualquier pensamiento que esté dentro de este campo de la conciencia sigue siendo tiempo Sin embargo, nosotros creemos que para producir un cambio radical necesitamos tiempo, necesitamos un proceso gradual, y aunque digamos que cambiaremos inmediatamente sigue estando dentro del campo de la conciencia, o si decimos que cambiaremos en la próxima vida, en una vida futura, sigue siendo parte del campo de la conciencia. De modo que mientras el pensamiento funcione dentro de ese campo en forma de tiempo, no puede bajo ningún concepto producir un cambio, sólo puede producir una simple modificación, una actividad modificada constante, cierto ajuste, pero dentro de ese campo no existe ninguna posibilidad de cambio radical.

Creo que esto debe quedar muy claro entre nosotros, porque cualquier acción en ese campo es resultado del pensamiento, consciente o inconsciente, el cual crea ciertos valores basados en el placer. Todos nuestros valores se basan en el placer: los valores morales, éticos, los llamados valores nobles, están esencialmente basados en el placer. Por tanto, mientras sigamos actuando y generando, o tratando de generar un cambio dentro de ese campo a través del pensamiento, ese cambio no será posible porque el pensamiento sólo es capaz de crear conflicto.

Por favor, ni lo acepten, ni lo rechacen, ni lo nieguen, examínenlo, obsérvenlo como si lo vieran por primera vez. Después de todo, eso es el arte de escuchar, ¿verdad? La mayoría nunca escuchamos, oímos, pero escuchar significa atención, y para estar atentos debemos dejar a un lado cualquier valoración, opinión, juicio, evaluación e interpretación. Sólo

entonces es posible escuchar al amigo, a la esposa o a quien sea. De la misma manera, debemos descubrir cómo producir en la mente humana, en el corazón humano, una revolución integra y total que no esté basada en el tiempo, en la evolución.

El pensamiento es todo ese mecanismo que acumula recuerdos a través de la experiencia, del conocimiento, de las diversas formas de presión, del estrés, de influencias, y ese pensamiento no puede bajo ninguna circunstancia producir una revolución radical. ¿Saben por qué no puede? Porque el pensamiento se basa en esencia en el placer, y donde hay placer siempre habrá dolor. Todos nuestros valores sociales, morales y éticos se basan en el placer; y nuestra creencia en Dios o en no-Dios, que es un proceso del pensar, sigue siendo una búsqueda de bienestar, de seguridad psicológica, lo cual tiene su base en el placer y, en consecuencia, siempre comporta conflicto y esfuerzo. Cualquier acción en el campo de la conciencia, siendo la conciencia tiempo, sea cual sea la acción en ese campo limitado producirá forzosamente conflicto y sufrimiento. Por tanto, para producir una revolución radical en el ser humano, esa revolución radical debe suceder fuera del campo de la conciencia.

El hombre ha vivido durante dos millones de años o más, pero no ha resuelto el problema del sufrimiento, siempre ha tenido que sobrellevarlo, el sufrimiento ha sido como su sombra, su compañero: el sufrimiento de la pérdida de alguien, el sufrimiento de no ser capaz de realizar sus ambiciones, su codicia, su potencial, el sufrimiento del dolor físico, de la ansiedad psicológica, de la culpa, de la esperanza y la desesperación; ese ha sido el destino del hombre, ese ha sido el destino de todos los seres humanos. Por otro lado, el ser humano siempre ha tratado de resolver este problema y terminar con el sufrimiento desde el campo de la conciencia, ha intentado evi-

tarlo, escapando, reprimiéndolo, identificándose con algo superior a él mismo, abandonándose a la bebida, a las mujeres, haciendo cualquier cosa con el fin de eliminar ese dolor, esa ansiedad, desesperación, la inmensa soledad y el aburrimiento de la vida, que siempre pertenece al campo de la conciencia y que es resultado del tiempo

De manera que el hombre siempre ha utilizado el pensamiento como herramienta para liberarse del sufrimiento haciendo el esfuerzo adecuado, el pensar adecuado, el vivir con moralidad, etc. Utilizar el pensamiento ha sido su juego, el pensamiento intelectual y todo eso, pero el pensamiento es el resultado del tiempo y el tiempo es la conciencia. Haga lo que haga dentro del campo de la conciencia, nunca terminará con el sufrimiento, tanto si va al templo como si se entrega a la bebida, es lo mismo. Así, pues, si uno está aprendiendo se da cuenta que a través del pensamiento no es posible producir un cambio radical, sino que se da continuidad al sufrimiento. Si uno lo ve, entonces puede moverse en una dimensión diferente; no estoy empleando la palabra 'ver' en un sentido intelectual o verbal, sino en el sentido de comprender totalmente el hecho, el hecho de que el pensamiento no puede terminar con el sufrimiento. Eso no significa que debamos reprimir el pensamiento, porque negar el pensamiento significa que el pensamiento se niega a sí mismo, pero el pensamiento sigue existiendo.

Ver el hecho es una de las cosas más difíciles. Resulta bastante sencillo ver el hecho de este micrófono, aquí está, le hemos dado un nombre concreto a este objeto, y decimos que ambos vemos este micrófono, ya sea un buen micrófono o un micrófono malo. Sin embargo, mirar un árbol es un poco más complejo, porque cuando miran un árbol es el pensamiento quien mira el árbol, no son los ojos. Si observan se darán cuenta por sí mismos. Miren una flor, ¿quién está mirando? ¿Sus

ojos? Ver con los ojos significa que no hay opinión, pensamiento, conclusión, nombre, simplemente está el mirar.

Cuando dicen que miran una flor, es su mente la que está mirando; es decir, está mirando el pensamiento, el pensamiento está funcionando; por consiguiente, nunca ven la flor. Aun así, la flor es algo concreto, pero si uno se adentra en lo interno para mirar un hecho, un hecho interno, el verdadero hecho de algo, resulta casi imposible hacerlo porque todos los prejuicios, los recuerdos, las experiencias, el placer y el dolor, todo eso interfiere en la observación. Por consiguiente, el sufrimiento nunca puede terminar por medio del pensamiento, siendo el pensamiento la totalidad de los pensamientos y sentimientos; en esa área de la conciencia, hagan lo que hagan, nunca terminarán con el sufrimiento. Eso es un hecho, porque el hombre nunca se ha liberado del sufrimiento.

De modo que el tiempo, el pensamiento, no pueden producir un cambio. No obstante, en el sentido más profundo, es absolutamente necesario generar un cambio porque no podemos seguir como estamos, siendo separatistas, egoistas, nacionalistas, todas estas estupideces que hemos acumulado a lo largo de los siglos, con nuestros dioses, creencias, rituales, todos estos absurdos disparates. No sabemos lo que significa amar, ¿cómo podemos amar si hay sufrimiento en nuestros corazones, en nuestras mentes? ¿Cómo podemos amar si hay competitividad, codicia, envidia? Hemos vivido con violencia, y a menos que se produzca un cambio radical que no dependa del tiempo, seguiremos viviendo con violencia. O sea, si uno ve el hecho de que el tiempo es incapaz de una revolución radical externa e interna, ¿qué sucede, entonces?

Necesitamos un cambio social, una revolución completa en nuestra relación entre seres humanos, en esa relación que ha generado esta sociedad monstruosa. La violencia está presente en nuestros corazones, en nuestras relaciones, cada

persona se interesa en sí misma y no en el otro, nuestras acciones siempre generan conflicto; toda nuestra vida, hagamos lo que hagamos, genera confusión, desdicha y conflicto. Una vez más, esto es un hecho. Tanto si es una acción consciente o una acción inconsciente genera conflicto en todo nuestro ser, no importa lo que hagamos, porque la parte inconsciente es mucho más fuerte que el razonamiento consciente, que la actividad consciente y deliberada. Por favor, miren profundamente en su interior, no de acuerdo con Freud ni con nadie, sino de verdad. Sin embargo, para mirarse a sí mismos deben ser libres, si dicen: «Esto es lo correcto y aquello es erróneo», «Esto está bien y aquello está mal», «Debo hacer esto o no debo hacerlo», entonces no estarán libres para mirar, para observar, para deambular por este extraordinario campo de la conciencia.

De hecho, el inconciente es muy potente, es la conciencia racial, el depósito colectivo, lo cual decide mucho más que la mente consciente, tiene sus propias motivaciones, exigencias, intereses, que se manifiestan en sueños, etc.; no voy a investigar eso ahora. Por tanto, a menos que se genere una revolución radical, fundamental, el conflicto humano seguirá de por vida. Podemos alargar la esperanza de vida de nuestro organismo físico indefinidamente, podemos lograr más tiempo libre gracias a la automatización y los cerebros electrónicos, pero, no obstante, el sufrimiento y el conflicto seguirán existiendo.

Y ahora bien, ¿qué debe hacer uno? ¿Comprenden la pregunta? ¿Tiene el hombre que vivir condenado al conflicto, sufriendo, sin nunca saber lo que significa ser completamente libre y, quizá, sin nunca conocer lo que es el amor? Si uno se da cuenta que el tiempo, el pensamiento, no son el camino para terminar con el sufrimiento, ¿qué sucede, entonces? Darse cuenta, ¿saben lo que significa 'darse cuenta'? Cuando se

dan cuenta que cierta carretera no conduce a su casa, dan media vuelta y buscan otra, no insisten en seguir avanzando por esa carretera. Si insisten en continuar por esa carretera que no conduce a su casa, es porque padecen alguna clase de desequilibrio mental, no están en su sano juicio; si insisten en que esa carretera lleva a su casa están sordos, están ciegos. Exactamente eso es lo que estamos haciendo; insistimos en que el pensamiento, el tiempo, la evolución, nos sacará de este caos, de este sufrimiento.

De manera que sabiendo que esa acción inevitablemente genera sufrimiento, tal como sucede en nuestras vidas, y que la inacción también genera ansiedad, etc., ¿qué debe hacer el ser humano o no hay nada que pueda hacer? ¿Comprenden mi pregunta? Hemos acudido a los templos, hemos meditado, hemos encontrado nuevas formas de prolongar la vida, etc.; hemos hecho todo lo posible, hemos recurrido a nuestra inteligencia, nos hemos comprometido con ciertas acciones, comunista, religiosa, o cualquier otra clase de acción, y, sin embargo, no somos libres, no hemos eliminado el sufrimiento, seguimos en conflicto, en constante esfuerzo. Al ver todo esto, un hombre que sea cuerdo, racional, dice: «Este no es el camino, no seguiré un minuto más por ese camino».

Cuando ve con toda claridad que esa carretera no conduce a su casa, abandona esa carretera. Verlo, significa aprender de la totalidad del pensamiento y del sentimiento, que son la conciencia. Es decir, a través del pensar, a través del pensamiento que genera todo tipo de actividades, a través de esas actividades, a través de esos pensamientos y sentimientos, no es posible terminar con el conflicto y, por tanto, con el sufrimiento. Ver ese hecho igual que uno ve este micrófono o ve el hecho de esos árboles requiere atención. Si uno pone atención, toda la conciencia permanece en silencio, el pensamiento no interfiere, y esa es la manera de descubrir, de aprender.

Así, pues, ¿existe una dimensión más allá y por encima de esta conciencia? No salten a la conclusión de que es Dios, eso es absurdo Una mente consciente que piensa en Dios sigue estando dentro de los límites de su propia conciencia, ¿entienden? Si piensan en Dios, ese Dios es una creación de su propio pensar, y como su pensar es el resultado del tiempo, su Dios también es tiempo, no tiene ningún valor. Aun así creemos, queremos tener claridad, queremos encontrar la verdad, todo a través del proceso del pensamiento Uno puede preguntarse si existe una dimensión diferente, esa no es una pregunta teórica, sino una pregunta muy válida, una pregunta fundamental cuando uno ha comprendido la naturaleza del tiempo, ¿comprenden?

¡Mire, señor! En el mundo actual hay una explosión demográfica, salga a la calle y observe a los millones de seres humanos, muchos sin estudios, analfabetos, supersticiosos, etc. Su compasión y lástima le hace decir: «Ya tendrán otra oportunidad en la próxima vida, deben evolucionar como yo también he evolucionado». Todos creemos eso, no queremos pensar que vivimos confundidos y estamos desperdiciando nuestra vida, como tantos lo hacen. Decimos que sólo unos pocos pueden experimentar esa libertad extraordinaria que está fuera de la conciencia, por eso inventamos o confiamos que existe la evolución; es decir, confiamos que, gradualmente, el hombre será cada vez más libre, tendrá más y más amor, será más generoso, menos violento, etcétera.

Pero en el momento que acepta el tiempo, acepta la continuación del sufrimiento. Si no quedara tiempo, ¿qué esperanza le quedaria sabiendo que es viejo, que está fuertemente condicionado, que le resulta muy difícil soltar sus hábitos, incluso el hábito más insignificante? Por eso es necesario soltar nuestros hábitos instantáneamente, no mañana; no sólo los hábitos superficiales, sino los más profundos, nuestra forma

de pensar, nuestras creencias y dogmas. Tenemos que romper esos hábitos que están profundamente arraigados, pero decimos: «No es posible hacerlo de forma inmediata, necesitamos tiempo». En consecuencia, esperamos hacerlo en la próxima vida o la próxima semana, viene a ser lo mismo porque admitimos el tiempo.

De modo que a partir de ahí es inevitable preguntarse: ¿Existe una acción que no implique tiempo, una acción en este mundo, en la vida actual, que no traiga confusión, caos, desdicha, enfrentamiento, inmundicia, superstición con sus ridículos dioses? ¿Puedo yo, puede usted, que estamos atrapados en el tiempo, salirnos del entramado del tiempo? Debemos hacerlo de inmediato, de lo contrario depositaremos la esperanza en la evolución, en lo gradual, en un proceso que poco a poco nos liberará del sufrimiento. Pero el tiempo nunca solucionará o eliminará el sufrimiento; por tanto, debe haber una acción instantánea, esa acción instantánea existe, una acción que rompa este entramado del tiempo. Seguidamente preguntarán: «¿Qué debo hacer? Dígame lo que tengo que hacer. ¿Qué debo practicar, qué método? ¿De qué forma debo pensar para romper esta pesada carga del tiempo?». Estas preguntas indican que siguen pensando dentro del tiempo, porque la práctica y el método implican tiempo, esperar que alguien les diga lo que deben hacer es tiempo. Si actúan en base a lo que les han dicho, eso está dentro del campo del tiempo; por consiguiente, no es una solución, sólo conseguirán más angustia y más sufrimiento.

De modo que deben ver esa verdad. Comprender esa verdad es meditación, lo discutiremos en otro momento. Tan sólo pueden ver esa verdad cuando están completamente atentos con todo su ser, y no pueden estar atentos si no están en silencio. Únicamente en ese silencio, que no es posible lograr con tiempo, y por medio de esa atención puede terminar el

sufrimiento Entonces uno ve que existe una dimensión completamente distinta, no es la dimensión de los dioses o de todo ese absurdo disparate que el hombre ha inventado fruto de su miedo, de su desesperación. Existe una dimensión en donde las acciones no generan conflicto y contradicción; por tanto, no hay esfuerzo. Pero la mente no puede alcanzar esa dimensión, no importa lo que haga, a menos que comprenda todo el campo de la conciencia, que es tiempo Esa dimensión no puede comprenderse por medio del tiempo ni por medio del pensamiento, sino mediante el darse cuenta instantáneo, mediante la percepción instantánea.

Señores, deben ser muy serios, muy sinceros, para observar todo el movimiento del pensamiento como conciencia, todo el movimiento del pensamiento como un río que fluye, el enorme peso del conocimiento, la tradición y la esperanza, la desesperación, la ansiedad y la desdicha que trae el pensamiento. Deben observarlo en su totalidad, no como el observador y la cosa observada; el pensador es el pensamiento, el observador es lo observado. Si miran un árbol, si observan la belleza del cielo y el encanto de una noche tranquila, uno, el centro, está ahí y, por tanto, uno es el observador El observador crea un espacio alrededor de sí mismo, y en ese espacio experimenta aquello que es posible experimentar. Es decir, si uno observa como observador, creará siempre la cosa observada, pero si no interviene el observador como un centro desde donde se mira, únicamente existe el hecho.

Escuchen a esos cuervos, escúchenlos de verdad. Si realmente escuchan, ¿existe un centro desde donde escuchan? Sus oídos están escuchando, está el sonido, la vibración, etc., pero no interviene un centro desde donde escuchan, hay atención. Por consiguiente, si realmente escuchan no interviene una entidad que escucha, tan sólo existe el hecho de ese sonido. Para escuchar completamente uno debe estar en silen-

cio, y ese silencio no es algo que pertenece o está creado por el pensamiento. Si cuando se van a dormir escuchan realmente los ruidos de los cuervos sin que intervenga la entidad que escucha, verán que no existe una entidad separada que diga: «Estoy escuchando».

El pensador y el pensamiento son uno, sin pensamiento no hay pensador. Cuando no interviene el pensador y sólo hay pensamiento, entonces existe un darse cuenta del pensar sin interferencia del pensamiento, y en consecuencia, el pensamiento termina. Por favor, no lo practiquen, no se sienten en una determinada postura, no hagan ejercicios de respiración, no se rasquen la nariz, no se pongan erguidos de cabeza abajo o cualquier otra cosa, todo esto es tan infantil, tan inmaduro. Sin embargo, se necesita mucha madurez, madurez significa sensibilidad, inteligencia. Uno no puede estar atento si no es realmente sensible: su cuerpo, sus nervios, su mente, su corazón, todo debe estar en completa atención, no embotado. Entonces, uno encontrará, 'uno' no puede encontrarlo, 'uno' nunca lo encontrará, el pensador que es uno mismo nunca encontrará la verdad.

Es importante que veamos el hecho de que existe la capacidad de actuar sin generar conflicto o sufrimiento; y para descubrirla, para encontrarla sin saberlo, inexplicablemente, sin pensar, debe haber libertad desde el mismo principio, no al final; libertad para investigar, para mirar, para observar, estar libre del miedo.

Bombay, 3.ª charla pública, 20 de febrero de 1966
Obras completas, tomo XVI

PENSAMIENTO Y MEMORIA

Ninguna solución de ninguna clase, por más ingeniosa y por muy bien pensada, solucionará el conflicto entre los seres humanos, entre usted y yo.

El pensamiento no ha resuelto nuestros problemas y no creo que jamás lo haga. Hemos confiado que el intelecto nos mostraria el camino de salida de nuestra confusión. Cuanto más astuto, más odioso, más refinado es el intelecto, mayor es la variedad de sistemas, de teorias, de ideas, pero las ideas no resuelven ninguno de nuestros problemas humanos, nunca lo han hecho y nunca lo harán. La mente no es la solución, es obvio que el pensamiento no resolverá nuestras dificultades. Me parece que primero debemos comprender este proceso del pensar y, quizá, ser capaces de trascenderlo; porque si el pensamiento no interviene, tal vez podamos encontrar una forma de actuar que nos ayude a resolver nuestros problemas, no sólo individuales, sino también colectivos.

El pensar no ha solucionado nuestros problemas. Las personas más brillantes, los filósofos, los estudiosos, los líderes politicos, no han resuelto realmente ninguno de nuestros problemas humanos, que consisten en la relación entre unos y otros, entre usted y yo.

Hasta el momento hemos utilizado la mente, el intelecto, para investigar el problema, esperando de ese modo encontrar la solución, pero ¿puede el pensamiento solucionar nuestros problemas? ¿No está el pensamiento, excepto en el laboratorio o en la mesa de dibujo, siempre protegiéndose, perpetuándose, condicionado? ¿No es egoista su actividad? ¿Y puede ese pensamiento resolver los problemas que él mismo ha creado? ¿Puede la mente que ha creado los problemas resolver lo que ella misma ha generado?

Es evidente que el pensamiento es una reacción. Si le hago una pregunta, usted responde, responde de acuerdo a su memoria, a sus prejuicios, a su educación, al clima, a todo el trasfondo de su condicionamiento; piensa y responde de acuerdo en base a eso. El centro de este trasfondo es el 'yo' cuando actúa, y mientras no se comprenda ese trasfondo, mientras ese proceso de pensamiento, ese 'yo' que crea el problema no se comprenda y mientras no se le ponga fin, habrá conflicto interno y externo, en el pensamiento, en los sentimientos y en las acciones. Ninguna solución de ninguna clase, por más ingeniosa, por muy bien pensada, solucionará nunca el conflicto entre seres humanos, entre usted y yo. Al comprender eso, al darnos cuenta de cómo surge el pensamiento y de cuál es su origen, nos preguntamos, ¿puede el pensamiento realmente dejar de intervenir?

Este es uno de los problemas, ¿verdad? ¿Puede el pensamiento resolver nuestros problemas? ¿Resolveremos nuestros problemas pensando en ellos? Cualquier clase de problema: económico, social, religioso, ¿lo solucionarán realmente pensando? En la vida cotidiana, cuanto más piensan en un problema, más complejo y más incierto se vuelve. ¿No sucede así en nuestra vida cotidiana? Posiblemente si piensa en ciertos aspectos de un problema puede ver con mayor claridad el punto de vista de otra persona, pero el pensamiento no puede ver la totalidad y la plenitud del problema, sólo puede verlo parcialmente, y una respuesta parcial no es una respuesta global; por tanto, no es la solución.

Cuanto más pensamos en un problema, cuanto más lo inspeccionamos, lo analizamos y lo discutimos, más complicado se vuelve. Así, pues, ¿es posible mirar un problema de forma completa y total? ¿Es posible? Porque, según creo, esa es nuestra mayor dificultad. Nuestros problemas se multiplican, existe un inminente peligro de guerra, tenemos toda cla-

se de conflictos en nuestras relaciones y, ¿es posible comprenderlo completamente, como un todo? Es obvio que sólo podremos resolverlo cuando lo miremos como un todo y no como segmentos divididos. Y bien, ¿es eso posible?

Evidentemente, sólo es posible cuando el proceso del pensar, que tiene su origen en el 'yo', en el ego, en el trasfondo de la tradición, del condicionamiento, en los prejuicios, la esperanza, la angustia, no interviene ¿Es posible comprender ese 'yo' no a través del análisis, sino verlo tal como es, dándonos cuenta de él como un hecho y no como una teoria, sin pretender eliminarlo para lograr un resultado, sino observar constantemente esa actividad del 'yo', del ego, mientras actúa? ¿Es posible 'mirarlo' sin ningún movimiento para destruirlo o reforzarlo? Esa es la dificultad, ¿verdad? Si en cada uno de nosotros ese centro del 'yo' con su deseo de poder, posición, autoridad, continuidad, conservación, dejara de existir, es indudable que nuestros problemas terminarian

El 'yo' es un problema que el pensamiento no puede resolver; debe haber un darse cuenta sin interferencia del pensamiento, un darse cuenta de todas las actividades del 'yo' sin condena o justificación; simplemente con darse cuenta es suficiente.

La libertad primera y última

Existe una quietud que no es provocada, una quietud en la que la mente no utiliza el pensamiento para renovarse a sí misma...

La mente, tanto consciente como inconsciente, es un manojo de recuerdos, y cuando la mente se dice a si misma: «Debo liberarme de los recuerdos para comprender la realidad», ese

mismo deseo de libertad es parte de la memoria acumulada. Eso es un hecho, entonces la mente deja de querer ser algo, simplemente afronta el hecho de que en sí misma es memoria y no desea transformarse ni convertirse en algo distinto a lo que es. Cuando la mente ve que cualquier acción que tome sigue obedeciendo al funcionamiento de la memoria y, por consiguiente, no puede descubrir la verdad, ¿cuál es, entonces, el estado de la mente? Se queda quieta. Cuando la mente se da cuenta de que cualquier acción que haga sigue siendo la actividad de la memoria de manera que es incapaz de encontrar la verdad, ¿cuál es, entonces, el estado de la mente? Se detiene, ¿verdad?

Cuando la mente se da cuenta de que cualquier acción es inútil, que todas son parte de la memoria y, por tanto, pertenecen al tiempo, al ver ese hecho se detiene, ¿no es cierto? Si su mente ve la verdad de lo que estoy diciendo, de que cualquier cosa que la mente haga sigue siendo parte de la memoria y, consecuentemente, no puede hacer nada para liberarse de la memoria, entonces deja de intervenir. En el momento en que la mente ve que no puede seguir por esa vía, se detiene, lo cual significa que la mente, todo su contenido, el consciente y el inconsciente, ya no interfiere. Es decir, la mente deja de actuar, se da cuenta de que cualquier cosa que hace sigue una línea horizontal, que es la memoria, y al ver esa falacia permanece en silencio, no persigue ninguna meta, no desea alcanzar ningún resultado, ni inmediato ni futuro, está en absoluta quietud, sin movimiento en dirección alguna. Así, pues, ¿qué ha sucedido?

La mente está en quietud, no está 'obligada' a estar en calma. Observen la diferencia entre una mente obligada a dormir y otra mente que está en calma. En ese estado descubrirán una enorme actividad, una intensa vitalidad, lo nuevo, la paz y la atención. Toda acción positiva ha cesado y la mente

se encuentra en un estado de inteligencia suprema, porque ha abordado el problema de la memoria negando el pensamiento, lo cual es la forma más elevada del pensar. De manera que la mente está en paz, es veloz y, al mismo tiempo, permanece en calma; no es excluyente, no está concentrada o analizando, sino sumamente atenta. Y bien, ¿qué sucede ahora? En ese darse cuenta no hay elección, sólo está un ver las cosas tal como son, el rojo como rojo, el azul como azul, sin distorsión alguna.

En ese estado de paz, de darse cuenta sin elección y de atención, descubrirán que toda verbalización, toda actividad mental e imaginación han cesado por completo, existe una quietud que no es provocada, una quietud en la cual la mente no utiliza el pensamiento para renovarse a sí misma. De modo que no intervienen el pensador ni el pensamiento, el experimentador y lo experimentado, porque el experimentador y lo experimentado surgen del proceso del pensamiento, y este proceso del pensamiento está por completo inactivo. Tan sólo existe; el estado de experimentar, y en ese estado de experimentar, el tiempo no existe; el tiempo, como ayer, hoy y mañana, se ha detenido completamente. Si son capaces de profundizar más, se darán cuenta cómo la mente que era el producto del tiempo se transforma por completo a sí misma: ahora está libre del tiempo, y aquello que está libre del tiempo es eterno, es inconmensurable, no tiene ni principio ni fin, no tiene causa, por consiguiente, no tiene efecto; y aquello que no tiene causa es lo real. Pueden experimentarlo ahora, no necesitan siglos de práctica, de disciplina o de control; es ahora o nunca.

Poona, 7.ª charla pública, 10 de octubre de 1948
Obras completas, tomo V

INTERLOCUTOR: *¿Puede haber pensamiento sin memoria?*

KRISHNAMURTI: Dicho de otro modo, ¿existe el pensamiento sin la palabra? Si lo investigan, es muy interesante. ¿Quien les habla está utilizando el pensamiento? El pensamiento y la palabra son necesarios para la comunicación, ¿verdad? Quien les habla debe utilizar palabras, palabras en inglés para comunicarse con ustedes que entienden inglés. Es obvio que las palabras vienen de la memoria, pero ¿cuál es el origen, qué hay detrás de la palabra? Permítanme expresarlo de otro modo: tenemos un tambor que emite un sonido; cuando la piel del tambor está tensada, en el punto de tensión justo, si uno lo toca, el tambor emite el tono correcto, que uno puede reconocer. El tambor está vacío pero tiene la tensión justa, así es como debe ser nuestra mente.

Cuando prestamos verdadera atención y formulamos la pregunta correcta, la respuesta también es correcta. Esa respuesta puede ser en forma de palabra, de forma entendible, pero aquello que surge del vacío, sin duda, es creación. Cualquier cosa creada por el conocimiento es mecánica, pero aquello que surge del vacío, que viene de lo desconocido, es el estado de creación.

Londres, 12.ª charla pública, 28 de mayo de 1961
Obras completas, tomo XII

Sin darse cuenta y experimentar el funcionamiento del pensamiento, no puede haber amor.

El pensamiento, con toda su carga de emociones y sensaciones, no es amor. El pensamiento siempre niega el amor porque depende de la memoria, y el amor no es memoria. Cuan-

do piensan en alguien a quien aman, ese pensamiento no es amor. Puede que recuerde las costumbres de un amigo, su forma de ser, su personalidad, y piense en incidentes agradables o desagradables que tuvo en su relación con esa persona, pero las imágenes que el pensamiento revive no son amor. El pensamiento es separativo por naturaleza. El sentido de tiempo y espacio, de separación y sufrimiento, nacen del proceso de pensamiento, por lo que únicamente cuando termina este proceso de pensamiento puede haber amor.

El pensamiento, inevitablemente, genera un sentimiento de propiedad, de posesión, que consciente o inconscientemente da origen a los celos. Donde hay celos, es obvio que no hay amor y, sin embargo, la mayoría de las personas aceptan los celos como muestra de amor. Los celos son producto del pensamiento, son la respuesta del contenido emocional del pensamiento, y si algo impide ese sentimiento de poseer o de sentirse poseído, queda un vacío tan grande que la envidia ocupa el lugar del amor, y como el pensamiento ocupa el lugar del amor, aparecen todas las complicaciones y el sufrimiento

Si uno no piensa en otra persona, diría que no ama a esa persona. Pero ¿se trata de amor cuando uno 'piensa' en esa otra persona? Si no pensara en un amigo al que cree amar, se sentiría horrorizado, ¿no es cierto? Si no pensara en un amigo que ha muerto, se consideraría a sí mismo desleal, sin amor, etc., llamaría a ese estado insensibilidad, indiferencia, y entonces empezaría a pensar en esa persona, miraría fotografías de ella, imágenes creadas por la mano o por la mente; pero cuando uno llena su corazón con las cosas de la mente no deja espacio para el amor. Cuando uno está con un amigo no piensa en él; sólo en su ausencia el pensamiento empieza a recrear escenas, experiencias que ya han muerto, y llamamos amor a ese revivir del pasado. De manera que para la mayoría el amor es algo muerto, una negación de la vida, vivimos en el pasa-

do, con lo muerto; en consecuencia, nosotros mismos estamos muertos, aunque lo llamemos amor.

El proceso del pensamiento siempre niega el amor; es el pensamiento, y no el amor, el que genera las complicaciones emocionales. El pensamiento es el mayor obstáculo para el amor, porque el pensamiento crea una división entre 'lo que es' y 'lo que debería ser', y en esa división se fundamenta la moralidad, pero ni lo moral ni lo inmoral saben lo que es el amor. La estructura moral creada por la mente para mantener relaciones sociales estables no es amor, sino un proceso de endurecimiento igual que el cemento. El pensamiento no tiene nada que ver con el amor, el pensamiento no es un medio para cultivar el amor, porque el amor no puede cultivarse como si fuera una planta de jardín; el deseo mismo de cultivar el amor es una acción del pensamiento.

Si uno realmente observa, verá la parte tan importante que desempeña el pensamiento en su vida. Es evidente que el pensamiento tiene su lugar, pero no tiene ninguna relación con el amor. Lo relacionado con el pensamiento puede entenderse por medio del pensamiento, pero aquello que no tiene relación con el pensamiento la mente no puede capturarlo. Preguntarán: «¿Qué es el amor, entonces?». El amor es un estado del ser en donde el pensamiento no interviene; sin embargo, la definición misma del amor es un proceso de pensamiento y, por tanto, no es amor.

En vez de tratar de capturar el amor por medio del pensamiento, debemos comprender qué es el pensamiento, y negar el pensamiento tampoco da origen al amor. Tan sólo es posible la libertad del pensamiento cuando se ha comprendido plenamente su significado y, para eso, es necesario un profundo conocimiento de uno mismo, no vanas y superficiales afirmaciones. La meditación, no la repetición, el darse cuenta y no la descripción, muestran las actividades del pensamien-

to Sin darse cuenta y experimentar el funcionamiento del pensamiento no puede haber amor

Comentarios sobre el vivir, tomo I

EL IDEAL Y EL HECHO

Olviden el ideal y observen lo que son.

Como la mayoría de las personas, tienen ideales, ¿no es cierto? Pero el ideal no es la realidad, no es el hecho, es lo que 'debería ser', pertenece al futuro Ahora bien, les estoy diciendo, olviden el ideal y observen lo que son; no persigan 'lo que debería ser', sino comprendan 'lo que es'. Comprender quiénes son realmente es mucho más importante que perseguir aquello que 'deberían ser' ¿Por qué? Porque si comprenden lo que son empieza un proceso de transformación espontáneo, mientras que si tratan de convertirse en aquello que creen que deberían ser no se produce ningún cambio, sino tan sólo una continuación de lo viejo con una apariencia diferente. Si la mente, cuando ve que en sí misma es limitada, intenta cambiar su limitación por inteligencia, que consiste en 'lo que debería ser', ese intento es absurdo, no tiene ningún sentido, ninguna posibilidad; sólo busca autoprotección y pospone la comprensión de 'lo que es' Siempre que la mente intente cambiar su limitación por otra cosa, seguirá siendo limitada. Sin embargo, si la mente dice: «Me doy cuenta de que soy limitada y quiero comprender esa limitación, por tanto, voy a investigar, voy a observar cómo surge», entonces, ese mismo proceso de investigación genera una transformación fundamental.

El propósito de la educación

Un ideal es meramente una distracción...

... para comprender algo uno debe prestarle toda su atención, y un ideal es meramente una distracción que impide poner ese sentimiento o esa cualidad de atención total en determinado momento. Si uno está totalmente atento, si pone toda su atención a esa sensación que llamaba 'codicia' sin la distracción de un ideal, ¿no está entonces en condiciones de comprender la codicia y, por tanto, de disolverla? Como saben, estamos muy acostumbrados a posponer las cosas y los ideales nos ayudan a posponerlas. Ahora, si somos capaces de eliminar todos los ideales, porque comprendemos las huidas, comprendemos el seguir posponiendo a través de la sensación de los ideales, y encaramos las cosas tal como son de forma inmediata, poniendo toda nuestra atención, entonces, sin lugar a dudas, está la posibilidad de transformación.

Ojai, 9.ª charla pública, 13 de agosto de 1949
Obras completas, tomo V

Para comprender los hechos reales es necesario darse cuenta, tener una mente muy atenta y veloz.

'Lo que es' es lo que somos, no lo que nos gustaría ser. No es un ideal, porque el ideal es ficticio, sino lo que realmente hacemos, pensamos y sentimos en cada momento. 'Lo que es' es el hecho real, y para comprender los hechos reales es necesario darse cuenta, tener una mente muy atenta y veloz. Pero si empezamos condenando 'lo que es', si lo criticamos o resistimos, no comprenderemos su movimiento. Si quiero comprender a alguien no puedo condenar a esa persona, debo observarla, estudiarla, debo amar lo que estudio. Si quieren

comprender a un niño deben amarlo y no condenarlo, deben jugar con él, observar sus movimientos, sus peculiaridades, su forma de comportarse. Sin embargo, si lo condenan, se resisten o lo culpan, no serán capaces de comprenderlo. Igualmente, para comprender 'lo que es', uno debe observar lo que piensa, lo que siente y hace momento a momento, porque ese es el hecho real. Cualquier otra acción, cualquier ideal o acción basada en ideas no es lo real, es meramente un anhelo, un deseo ficticio de ser diferente de 'lo que es'.

Así, pues, comprender 'lo que es' requiere un estado en el que no existe ninguna identificación ni condena, y eso implica tener una mente atenta y, a la vez, pasiva...

Bangalore, 6.ª charla pública, 8 de agosto de 1948
Obras completas, tomo VIII

El darse cuenta y el tiempo

¿Puede un conflicto solucionarse a lo largo de un periodo de tiempo...?

Ahora bien, la siguiente pregunta es si la transformación es una cuestión de tiempo. La mayoría estamos acostumbrados a creer que necesitamos tiempo para cambiar; soy algo, y para cambiar 'lo que soy' en 'lo que debería ser' necesito tiempo... Cuando utilizamos el tiempo como medio para conseguir cierta condición, cierta virtud o cierto estado de ser, simplemente posponemos o eludimos 'lo que es'; creo que es importante comprender este punto. La codicia y la violencia causan dolor y confusión en el mundo de las relaciones, lo

cual es la sociedad; y cuando tomamos consciencia de este estado de confusión que llamamos codicia y violencia, nos decimos a nosotros mismos: «Con el tiempo me liberaré, practicaré la no-violencia, practicaré la no-envidia, practicaré la paz».

Es decir, quiero practicar la no-violencia porque la violencia es un estado perturbador, conflictivo, y creo que con el tiempo lograré la no-violencia y superaré el conflicto, pero ¿qué sucede realmente? Como me encuentro en un estado de conflicto, deseo conseguir otro estado sin conflicto alguno; sin embargo, ¿es ese estado sin conflicto el resultado del tiempo, de un desarrollo? Es obvio que no, porque mientras trato de llegar a ese estado de no-violencia sigo siendo violento; por tanto, sigo estando en conflicto.

Así que nuestro problema es: ¿Puede el conflicto, la confusión, solucionarse a lo largo de un periodo de tiempo, ya sea de unos días, años o vidas? ¿Qué sucede cuando uno dice: «Voy a practicar la no-violencia durante cierto periodo de tiempo»? El hecho mismo de practicarla indica que uno está en conflicto, ¿no es cierto? Uno no necesita practicar si no está en lucha con el conflicto, pero dice que es necesaria la lucha para poder superarlo, y para luchar se necesita tiempo; pero luchar con el conflicto es en sí mismo una forma de conflicto. Uno malgasta su energía luchando contra el conflicto, que se expresa en cierta forma, ya sea codicia, envidia o violencia, pero la mente sigue estando en conflicto. Por eso es tan importante ver la falsedad de este proceso que depende del tiempo como un medio para superar la violencia y, en consecuencia, liberarse de ese proceso. Entonces uno puede ser 'lo que es'...

Bangalore, 6.ª charla pública, 8 de agosto de 1948
Obras completas, tomo V

En el momento en que la mente pide más, necesariamente crea el tiempo.

INTERLOCUTOR: *Parece que usted cuestiona la validez del tiempo como medio para alcanzar la perfección. ¿Cuál es, entonces, su manera de alcanzarla?*

KRISHNAMURTI: Mire, la misma idea de alcanzar la perfección, de un camino hacia ella, implica tiempo, y cuando el interlocutor quiere saber cuál es mi manera de alcanzarla sigue pensando en términos de tiempo. Señor, puede que no exista ninguna manera de alcanzarla; vamos a investigarlo.

¿Qué entendemos por tiempo? Pensemos un poco, no filosóficamente, sino con sencillez, sosegadamente, sin esfuerzo. Es evidente que existe el tiempo cronológico: necesito tiempo para tomar un tren, para ir desde aquí hasta donde vivo, para recibir una carta, para hablar, para contarles una historia, para escribir un poema o para esculpir una imagen de mármol, pero ¿existe alguna otra forma de tiempo? Usted dice que existe porque tenemos memoria. Si ayer tuve una experiencia que me produjo placer, esa experiencia deja un recuerdo y, en consecuencia, quiero volver a sentir ese placer. Por tanto, el 'más' es tiempo; en el sentido psicológico, necesito más tiempo para realizarme, para alcanzar, para conseguir, para llegar a ser; necesito tiempo para cubrir la distancia entre yo, que no soy perfecto, y aquello que es perfecto, que está allá a lo lejos, pero ese 'allá a lo lejos' es algo de mi mente.

Es decir, en mi mente existe un espacio, una distancia entre 'lo que es' y 'lo que debería ser', ese ideal perfecto, un punto fijo que es el 'yo' y un punto fijo que es el 'no-yo', al que llamo perfección, el yo superior, Dios o lo que más les guste, y para avanzar desde este punto fijo que es el 'yo' hasta aquel punto fijo que es el 'no-yo' necesito tiempo. De manera que

la mente no sólo necesita tiempo cronológico para tomar un tren o acudir puntualmente a una cita, sino también necesita tiempo psicológico, tiempo para realizarse, para lograr. Si soy ambicioso necesito tiempo para conseguir logros, para hacerme famoso, etc., y del mismo modo pensamos con respecto a la perfección. Como la mente se ha dividido a sí misma como imperfecta, imagina un estado de perfección y establece una distancia entre ella misma y ese estado, por eso se pregunta: «¿Qué debo hacer para ir desde aquí hasta allí?». ¿Entienden, señores?

Si soy desdichado creo que necesito tiempo para llegar a ser perfecto, para encontrar la felicidad, si no puede ser en esta vida será en una vida futura, pero la mente sigue estando dentro del campo del tiempo, por mucho que ese campo pueda extenderse o reducirse. Todos los libros sagrados, todas las religiones, afirman que se necesita tiempo para llegar a ser perfectos, que deben hacer votos de castidad, de pobreza, deben resistir las tentaciones, disciplinarse, controlarse a sí mismos para lograrlo. De esa manera la mente para llegar a la perfección inventa el tiempo, Dios, la verdad, y piensa así porque entre tanto puede seguir siendo codiciosa, cruel, diciendo que irá mejorando y algún día llegará a ser perfecta. Pero eso es un camino equivocado, ese camino no conduce a ningún lugar, sólo se trata de una forma de evasión. Una mente que está atrapada en lograr la perfección, en esforzarse, lo único que puede hacer es imaginar la perfección, y todo lo que pueda imaginar desde su confusión, desde su desdicha, no es perfección, sino deseo.

Por tanto, en su esfuerzo de ser aquello que cree debería ser, la mente no se acerca a la perfección, sólo escapa de 'lo que es', del hecho de que es violenta, codiciosa; puede que la perfección no sea un punto fijo, puede que sea algo completamente distinto. Mientras la mente tenga un punto fijo des-

de donde se mueve y actúa, seguirá pensando en términos de tiempo, y cualquier cosa que proyecte, por más noble, por más mentalmente perfecta, seguirá estando dentro del campo del tiempo. Todas sus especulaciones sobre lo que dijo Krishna, Buda, Shankara o cualquier otro, todas sus imaginaciones, sus deseos de perfección, siguen dentro del campo del tiempo, y por eso son absolutamente falsas, carecen de valor. Una mente que tiene un punto fijo sólo puede pensar en términos de otros puntos fijos, creando una distancia entre ella y ese punto fijo al que llama perfección, y aunque uno desearía que fuera diferente, puede que no exista ningún punto fijo. De hecho, no existe un 'usted' fijo ni un 'yo' fijo, ¿no es cierto? El 'yo', el ego, está compuesto de muchas cualidades, experiencias, condicionamientos, deseos, temores, amores, odios y máscaras diversas. No existe ningún punto permanente, pero la mente ignora este hecho y, en consecuencia, se mueve de un punto fijo a otro, llevando consigo la carga de lo conocido a lo conocido.

Así, pues, el tiempo es una ilusión cuando pensamos en términos de perfección. Tanto el deseo como la sensación dependen del tiempo; el amor, sin embargo, no tiene tiempo, el amor es un estado de ser. Amar directa y totalmente, sin esperar ni rechazar, no significa pensar en términos de perfección o desear llegar a ser perfecto. Pero no conocemos ese amor, por eso decimos: «Necesito algo más, necesito tiempo para lograr la perfección». Nos autodisciplinamos, acumulamos virtudes, y si no lo conseguimos en esta vida decimos que siempre tendremos una próxima vida; así que establecemos este movimiento de atrás para adelante.

Cuando uno piensa en términos de tiempo, en realidad está persiguiendo el 'más', ¿no es cierto? Uno quiere más amor, más bondad, más placer, más maneras de evitar el dolor, más experiencias satisfactorias, todas las cuales traen felicidad pa-

sajera. En el momento en que la mente pide más, necesariamente crea el tiempo, y esa exigencia de 'más' es una evasión de lo real. Cuando la mente dice: «Debo ser más inteligente», esa misma afirmación implica tiempo. Pero si la mente puede mirar 'lo que es' sin condenarlo, sin compararlo, si puede simplemente observar el hecho, entonces en ese darse cuenta no hay ningún punto fijo. De la misma manera que en el universo no existe un punto fijo, tampoco existe un punto fijo en nosotros, pero a la mente le gusta tener un punto fijo, por eso lo crea en el nombre, la propiedad, el dinero, la virtud, las relaciones, los ideales, las creencias, los dogmas; se convierte en la personificación de sus propias invenciones, de sus propios deseos: la idea que tiene la mente de la perfección es para ser una mente más pacífica, más noble, más sosegada.

Sin embargo, la perfección no es el opuesto de 'lo que es', la perfección es ese estado de la mente cuando ha cesado toda comparación, cuando no existe un pensar en términos de 'más', y por tanto, ha terminado todo esfuerzo. Si realmente pueden ver esa verdad, si pueden meramente escuchar y descubrirlo por sí mismos, entonces verán que están completamente libres del tiempo. La creación es de momento a momento, sin acumular ese momento, porque la creación es la verdad, y la verdad no tiene continuidad. Creen que la verdad tiene continuidad en el tiempo, pero la verdad no es continua, no es algo permanente que a través del tiempo pueda conocerse; no es nada de eso, es totalmente distinto, es algo que una mente atrapada en el campo del tiempo no puede comprender. Uno debe morir a todo lo de ayer, a todo el conocimiento acumulado, a todas las experiencias, sólo entonces aquello que es inconmensurable, eterno, se manifiesta.

Bombay, 6.ª charla pública, 6 de marzo de 1955
Obras completas, tomo VIII

Para descubrir lo que está más allá del tiempo, el pensamiento debe cesar...

Es la mente, es el pensamiento, quien crea el tiempo. El pensamiento es tiempo, y cualquier cosa que el pensamiento proyecte debe pertenecer al tiempo; por tanto, el pensamiento no puede ir más allá de si mismo. Para descubrir lo que está más allá del tiempo, el pensamiento debe cesar, lo cual resulta muy difícil porque el cese del pensamiento no viene a través de la disciplina, a través del control, del rechazo o la represión. El pensamiento sólo cesa cuando se comprende todo el proceso del pensar, y para comprender el pensar debe haber conocimiento propio. El pensamiento es el ego, el pensamiento es la palabra que se identifica a si misma como el 'yo', y cualquier nivel, alto o bajo, en el que el 'yo' se sitúe, sigue siendo parte del campo del pensamiento...

El 'yo' es muy complejo, no se expresa en un solo nivel, sino que está compuesto de muchos pensamientos, de muchas entidades, cada una de ellas en contradicción con las demás. Es necesario un darse cuenta constante de todas esas entidades, un darse cuenta sin elección alguna, sin comparación ni condena; es decir, es necesaria la capacidad de ver las cosas tal como son, sin distorsiones, sin interpretaciones, porque en el momento en que juzgamos o traducimos lo que vemos lo distorsionamos de acuerdo con nuestro trasfondo... Ser es estar relacionado, y únicamente en la relación podemos de forma espontánea descubrir cómo somos. Y este mismo descubrir lo que somos, sin ningún sentido de condena o justificación, es lo que genera una transformación fundamental de lo que somos; ese es el principio de la sabiduría.

Seattle, 1.ª charla pública, 16 de julio de 1950
Obras completas, tomo VI

Si realmente son capaces de comprender eso, entonces está sembrada la semilla de esa revolución radical...

El cambio surge cuando no hay miedo, cuando no existen el experimentador ni la experiencia; sólo entonces tiene lugar esa revolución que está más allá del tiempo. Pero eso no es posible mientras uno intenta cambiar el 'yo', mientras uno intenta convertir 'lo que es' en algo distinto. Yo soy el resultado de todas las presiones, influencias sociales y espirituales, de todo ese conocimiento basado en la codicia; mi pensar está basado en eso. Para liberarme de ese condicionamiento, de esa codicia, me digo a mí mismo: «No debo ser codicioso, debo practicar la no-codicia», pero esa acción aún pertenece al campo del tiempo, sigue siendo una actividad de la mente. Simplemente obsérvenlo, no pregunten: «¿Cómo puedo lograr ese estado en el cual dejaré de ser codicioso?». Decirlo no tiene ninguna importancia, no tiene ninguna importancia ser 'no-codicioso'; lo importante es comprender que la mente, al tratar de escapar de un estado a otro, sigue funcionando dentro de los límites del tiempo y, por tanto, no se da ninguna revolución, ningún cambio. Si realmente son capaces de comprender eso, entonces está sembrada la semilla de esa revolución radical. Ella actuará, no tienen que hacer absolutamente nada.

Bombay, 1.ª charla pública, 7 de febrero de 1954
Obras completas, tomo VIII

V

Darse cuenta y transformación

El mismo darse cuenta de 'lo que es' es un proceso liberador. Siempre que no seamos conscientes de lo que somos e intentemos convertirnos en algo diferente, habrá falsedad y habrá dolor. El hecho mismo de darse cuenta de lo que uno es genera al instante una transformación y la libertad de comprender.

Ojai, 5.ª charla pública, 5 de mayo de 1946
Obras completas, tomo IV

Transformación y energía para cambiar

Mientras uno busque la transformación, mientras quiera conseguir un resultado, no se producirá ninguna transformación. Mientras el proceso del pensar se base en el logro, en el tiempo, no puede haber transformación porque esa mente está atrapada en la red del tiempo. Cuando uno dice que piensa en una transformación inmediata, piensa en el ayer, el hoy y el mañana. Esa transformación en el tiempo es un intercambio, una continuidad modificada. Sólo cuando el pensamiento está libre del tiempo surge una transformación intemporal.

Siempre que el pensamiento interviene en un problema, el problema sigue, porque el pensamiento crea el problema y la mente, que es producto del pasado, no puede resolverlo; la mente puede analizar, puede examinar, pero no puede resolver el problema. Un problema, por muy complejo o íntimo que sea, sólo termina cuando el proceso de pensamiento no interfiere. Si la mente, que es el resultado de innumerables ayeres con sus motivos y especulaciones, no interfiere, tan sólo entonces es posible solucionar el problema. Todo lo que depende del tiempo no produce transformación; puede producir ciertos cambios dentro de una continuidad modificada o el reajuste de un modelo, pero esa acción no trae libertad.

¿Qué entendemos por 'transformación'? Sin duda, es el fin de todos los problemas, el fin del conflicto, de la confusión y de la desdicha. Si lo observan, verán que la mente siempre está cultivando, sembrando y cosechando, del mismo modo que un agricultor cultiva, siembra y cosecha. Pero, a diferencia del agricultor que permite que el campo descanse durante el invierno, la mente nunca se permite a sí misma estar en reposo. De la misma manera que las lluvias, las tormentas y el sol renuevan la tierra, en la inactividad reposada pero atenta de la mente hay rejuvenecimiento, renovación. De modo que cuando la mente se renueva a sí misma los problemas se solucionan, y los problemas únicamente se solucionan cuando se ven con claridad y rapidez.

La mente está todo el tiempo distraída, escapando, porque ver un problema con claridad puede implicar tener que actuar, lo cual puede generar aún más confusión, por eso la mente evita una y otra vez tener que afrontar el problema, pero de esa manera refuerza el problema; sin embargo, si comprendemos el problema con claridad, sin distorsión, entonces desaparece. Mientras la transformación se base en el pensamiento no habrá transformación ni ahora ni en el futuro. La

transformación sólo puede darse cuando cada problema se comprende inmediatamente, y sólo puede comprenderse si no elegimos ni buscamos un resultado, si no condenamos ni justificamos. Donde hay amor no hay elección ni persecución de una meta, no existen la justificación ni la condena; ese amor es el que produce la transformación

Bombay, 11.ª charla pública, 28 de marzo de 1948
Obras completas, tomo IV

Debemos observarnos..., ver cómo disipamos la energía.

Para crear una buena sociedad los seres humanos tienen que cambiar. Usted y yo debemos encontrar la energía, la fuerza, la vitalidad, para generar esta transformación radical de la mente, y eso no es posible si no disponemos de suficiente energía. Se necesita muchísima energía para producir un cambio en nosotros mismos, pero malgastamos nuestra energía en conflictos, en confrontaciones, en la conformidad, en la aceptación y en la obediencia o cuando tratamos de amoldarnos a un patrón. Para conservar la energía debemos observarnos a nosotros mismos y ver cómo se disipa la energía. Este es un problema muy antiguo, porque la mayoría de los seres humanos son indolentes, prefieren aceptar, obedecer y seguir. Si empezamos a darnos cuenta de esta indolencia, de esta pereza profundamente enraizada, e intentamos estimular la mente y el corazón, esa intensidad se convertirá en un nuevo conflicto que también disipará energía.

Uno de tantos problemas que tenemos consiste en conservar esa energía, esa energía tan necesaria para producir una explosión en la conciencia, una explosión que no sea preme-

ditada, que no sea producto del pensamiento, sino una explosión que se produce de forma natural cuando la energía no se malgasta. El conflicto, de cualquier clase, en cualquier nivel y a cualquier profundidad de nuestro ser, es un desperdicio de energía.

Londres, 5.ª charla pública, 10 de mayo de 1966
Obras completas, tomo XVI

Afrontar un hecho libera energía...

¿Por qué no eliminamos de inmediato la envidia, la ambición, etc.? ¿Por qué debemos posponer, aceptar el cambio gradual, aceptar una autoridad idealizada? Espero, señores, que estén reflexionando conmigo y no sólo escuchándome. Aceptamos este proceso gradual de cambio porque es más cómodo, porque posponerlo es más placentero. Lo inmediato nos produce cierta excitación, pero ver su trascendencia es mucho más difícil y requiere enorme atención y energía. No sé si han observado que afrontar un hecho libera energía, y este afrontar el hecho de donde surge la energía tiene esa cualidad que produce la mutación. Sin embargo, no es posible afrontar el hecho si estamos convencidos de que el único camino es el cambio a través de un proceso gradual, la autoridad, el miedo y la imposición. En el acto mismo de afrontar el hecho descubrirán que la energía se libera psicológicamente hablando.

Malgastamos gran parte de nuestra vida en conflictos, no afrontamos los hechos, sino que huimos de ellos buscando infinidad de evasiones; de ese modo disipamos energía y como resultado viene la confusión. Si uno no esquiva, si uno no traduce el hecho en base a su propio placer o dolor sino que sim-

plemente lo observa, entonces ese simple acto de ver en el cual no hay resistencia alguna libera energía.

Madrás, 3.ª charla pública, 29 de noviembre de 1961
Obras completas, tomo XII

Para despertar esta energía la mente no debe oponer ninguna resistencia, no debe tener ningún motivo ni perseguir ningún fin, no debe estar atrapada en el tiempo...

Ahora bien, ¿cómo despertaremos en nosotros esa energía que tiene su propia fuerza, su propia causa y efecto, esa energía que no genera resistencia y no se deteriora? ¿Cómo lo conseguiremos? Las religiones organizadas han propugnado diversos métodos, y practicando esos métodos concretos uno supuestamente consigue esa energía, pero ningún método puede conseguirlo. La práctica de un método significa conformidad, resistencia, rechazo, aceptación, dependencia, de tal manera que sea cual sea la energía que uno consiga así, lentamente se agota. Si uno realmente ve esa verdad, nunca practicará ningún método. Esto es lo primero. En segundo lugar, si la energía tiene un motivo, una meta hacia la cual dirigirse, es autodestructiva.

Para la mayoría, la energía tiene un motivo, ¿verdad? Nos mueve el deseo de logro, de llegar a ser esto o aquello, y de esa manera la energía se destruye a sí misma. En tercer lugar, la energía se debilita, se pervierte cuando uno se amolda al pasado; esa es quizá nuestra mayor dificultad. El pasado no es sólo los innumerables ayeres, sino también cada minuto acumulado, el recuerdo de lo que sucedió hace un segundo; esa acumulación en la mente también destruye la energía.

De manera que para despertar esta energía la mente no debe oponer ninguna resistencia, no debe tener ningún motivo ni perseguir ningún fin, no debe estar atrapada en el tiempo como el ayer, el hoy y el mañana. En consecuencia, esa energía está constantemente renovándose a sí misma y, por tanto, no se deteriora. Una mente así no está comprometida, es completamente libre, y sólo una mente así puede descubrir lo innombrable, esa cosa extraordinaria que está más allá de las palabras. La mente debe liberarse a sí misma de lo conocido para poder adentrarse en lo desconocido.

Saanen, 10.ª charla pública, 28 de julio de 1963
Obras completas, tomo XIII

El espejo de la relación

Para ver exactamente lo que sucede en el espejo de nuestra relación, debe haber un darse cuenta sin elección; esa misma percepción de 'lo que es' trae la libertad de 'lo que es'.

Seattle, 5.ª charla pública, 13 de agosto de 1950
Obras completas, tomo VI

Sólo cuando todo el proceso del pensar queda al descubierto a través del darse cuenta en la relación, es posible comprender y estar libre...

Nos guste o no, la mayoría estamos atrapados, así es nuestro mundo, nuestra sociedad; y la relación es el espejo en el

cual podemos vernos a nosotros mismos con toda claridad. Para ver con claridad, es evidente que no puede haber condena, aceptación, justificación o identificación. Si simplemente nos damos cuenta sin elección, entonces podemos observar no sólo las reacciones superficiales de la mente, sino también las reacciones profundas y ocultas que afloran en forma de sueños, o en momentos en que la mente superficial está silenciosa y surge una respuesta espontánea. Pero si la mente está condicionada, moldeada o atada a una creencia particular, evidentemente no puede haber espontaneidad, y no puede existir una percepción directa de las respuestas en la relación.

Es importante entender, ¿verdad?, que nadie puede liberarnos del conflicto de la relación. Podemos escondernos tras el velo de las palabras, seguir a un maestro o acudir a una iglesia, olvidarnos de nosotros mismos viendo una película o leyendo un libro, o bien seguir acudiendo a charlas. Sin embargo, sólo cuando todo el proceso del pensar queda al descubierto a través del darse cuenta en la relación, es posible comprender y estar libre de esta fricción que instintivamente tratamos de evitar. La mayoría usamos la relación como medio para escapar de nosotros mismos, de nuestra soledad, inseguridad y pobreza interna, por eso nos aferramos a los aspectos externos de la relación que se vuelven tan importantes para nosotros.

Pero si en lugar de escapar, somos capaces de mirarnos en el espejo de la relación y ver con mucha claridad, sin ningún prejuicio, ver exactamente 'lo que es', entonces esa misma percepción transforma 'lo que es' sin necesidad de ningún esfuerzo. Un hecho no tiene nada que cambiar, es 'lo que es'. Sin embargo, nosotros afrontamos el hecho con vacilación, con miedo, con cierto prejuicio, y así es como actuamos sobre el hecho, por eso nunca percibimos el hecho como es. Cuando vemos el hecho como es, ese mismo hecho es la verdad que resuelve el problema.

Así, pues, lo importante en todo esto no es lo que diga otro, ya se trate de un idiota o de un genio, sino darse cuenta de uno mismo, ver el hecho de 'lo que es' momento a momento, sin acumular, porque si uno acumula no puede ver el hecho, lo que uno ve es la acumulación y no el hecho. Sin embargo, cuando uno es capaz de ver el hecho sin lo acumulado, sin el proceso de pensamiento que es la respuesta de la experiencia acumulada, entonces es posible ir más allá del hecho. Evadirse del hecho genera conflicto; en cambio, si uno acepta la verdad del hecho, entonces surge en la mente una quietud que elimina el conflicto.

Hagan lo que hagan, no lograrán evadirse a través de la relación y, si lo hacen, lo único que lograrán será crear más aislamiento, más desdicha y confusión, porque utilizar la relación como medio de autosatisfacerse es negar la relación. Si observan este problema con claridad verán que la vida es un proceso de relación, y si en lugar de comprender la relación intentan aislarse encerrándose en ideas, en supersticiones, en diversas formas de hábitos, este aislarse sólo aumentará el conflicto que precisamente estamos tratando de evitar.

Nueva York, 5.ª charla pública, 2 de julio de 1950
Obras completas, tomo VI

Nuestro conflicto está en la relación..., y comprender la relación... es el único problema real que cada uno de nosotros tiene.

El conocimiento propio no es algo que se pueda conseguir por los libros, tampoco es el resultado de una larga y ardua práctica o disciplina. El conocimiento propio consiste en darse cuenta momento a momento de cada pensamiento y

sentimiento a medida que surgen en la relación. La relación no se da en un nivel abstracto o ideológico, es una realidad, es nuestra relación con la propiedad, con la gente, con las ideas. Relacionarse significa existir, nadie puede vivir en el aislamiento, ser es estar relacionado. Nuestro conflicto está en la relación y en todos los niveles de nuestra existencia; por tanto, comprender la relación en su totalidad, en toda su amplitud, es el único problema real de cada uno. Uno no puede ni posponer ni evadir el problema de la relación, porque evitarlo sólo genera mayor conflicto y desdicha, tan sólo se consigue indiferencia que los astutos y ambiciosos explotarán.

Colombo, Sri Lanka, 1.ª charla radiofónica,
28 de diciembre de 1949
Obras completas, tomo VI

Cuando miramos la relación desde una referencia, tiene que haber conflicto.

Para comprender el conflicto debemos comprender la relación, y comprender la relación no depende de la memoria, del hábito, de lo que sucedió o de lo que debería ser, depende del darse cuenta sin elección en cada momento. Si lo investigamos de verdad, veremos que en ese darse cuenta no interviene ningún proceso acumulativo. En el instante en que se produce acumulación surge un punto de referencia desde donde examinar, pero esa referencia está condicionada; por tanto, cuando miramos la relación desde un punto de referencia, tiene que haber dolor y conflicto.

Seattle, 2.ª charla pública, 23 de julio de 1950
Obras completas, tomo VI

El conocimiento propio no es un resultado...

Para comprender todo el proceso de uno mismo se necesita constante atención y darse cuenta de cada acción en la relación. Para que la verdad de cada incidente se revele, debe haber un constante observar sin elección, sin condena ni aceptación, sino con cierto sentido de imparcialidad. Pero el conocimiento propio no es un resultado, una meta. El conocimiento de uno mismo no tiene fin, es un proceso de constante comprensión que sólo surge cuando uno objetivamente empieza a profundizar más y más en todo el problema de la vida diaria, que es la relación entre 'usted' y 'yo'.

Seattle, 4.ª charla pública, 6 de agosto de 1950
Obras completas, tomo VI

Cuando ambos podemos mirarnos sin la imagen de la memoria..., entonces estamos en relación.

INTERLOCUTOR: *¿Qué relación tiene el observador, yo como observador con otros observadores, con otras personas?*

KRISHNAMURTI: ¿Qué entendemos por esa palabra 'relación'? ¿Estamos de verdad relacionados con otros o se trata de una relación entre imágenes que hemos creado unos y otros? Yo tengo una imagen de usted y usted tiene una imagen de mí; tengo una imagen de usted como mi esposa, mi esposo o lo que sea, y usted también tiene una imagen de mí, nuestra relación se basa en estas dos imágenes, y nada más. Tan sólo es posible relacionarse con otro cuando no existe ninguna imagen, cuando ambos podemos mirarnos sin la imagen de la memoria, los insultos, etc., entonces estamos en re-

lación. Sin embargo, la naturaleza misma del observador es la imagen, ¿no es cierto? Mi imagen observa su imagen, si es posible observarla, y a eso lo llamo 'relación', pero esa relación es entre dos imágenes, y debido a que se trata de dos imágenes no es relación. Relacionarse significa estar en contacto y el contacto es algo directo, no a través de imágenes. Hace falta mucha atención, un darse cuenta, para ver al otro sin la imagen que uno tiene de esa persona, siendo la imagen los recuerdos, si me ha ofendido o complacido, si me ha dado placer, esto o lo otro. Únicamente existe relación entre dos personas cuando ambas no tienen ninguna imagen.

Nueva York, 1.ª charla pública, 26 de septiembre de 1966
Obras completas, tomo XVII

VER SIN IMAGEN

¿Por qué crea uno una imagen de sí mismo?

Uno tiene una idea, un representación, una imagen de si mismo, de lo que debería ser, de lo que es o de lo que no debería ser. ¿Por qué uno crea una imagen de si mismo? Es porque nunca se ha estudiado a si mismo como realmente es. Pensamos que deberíamos ser esto o aquello, tenemos un ideal, un héroe, un modelo, y si nuestro ideal o esa idea que tenemos de nosotros mismos es atacada, nos produce ira. La idea que tenemos de nosotros mismos es una manera de evadirnos del hecho de lo que somos; sin embargo, si observamos el hecho, lo que somos realmente, nadie nos puede herir; es decir, si soy mentiroso y alguien me dice que soy mentiroso,

eso no produce ninguna herida porque es un hecho, pero si finjo no ser mentiroso y alguien me dice que soy mentiroso, entonces eso me indigna, me violenta. De manera que siempre vivimos en un mundo de ideas, de mitos, y nunca en el mundo de la realidad. Para observar 'lo que es', para verlo de verdad, para tomar contacto directo, no podemos juzgar, evaluar, opinar ni tener ningún miedo.

Paris, 4.ª charla pública, 12 de septiembre de 1961
Obras completas, tomo XII

¿Qué sucede cuando me doy cuenta del hecho de que tengo una imagen de mí mismo...?

Generalmente, la imagen que uno tiene de sí mismo es la de un ser humano extraordinario o bien la de un fracasado, la de un ser infeliz, vanidoso, ambicioso, la de un ser que necesita realizarse; ya conocen la imagen que la mayoría tenemos de nosotros mismos. Creemos que somos Dios o no-Dios, que somos simple materia, esto o aquello, tenemos docenas de imágenes de nosotros mismos o una sola que predomina. Ahora bien, si tengo una imagen de mí mismo, esa imagen se contradice con los hechos de la vida diaria, y soy incapaz de mirar estos hechos cotidianos si no es a través del velo de esa imagen; en consecuencia, el problema lo genera la imagen y no el hecho en sí mismo.

Y bien, ¿por qué creamos imágenes de nosotros mismos? Me doy cuenta de que mientras tenga un concepto, una imagen, una conclusión de lo que soy, surgirán problemas; por tanto, lo importante ya no es el problema con su dificultad, sino que ahora mi interés es comprender por qué tengo estas imágenes, estos conceptos, estas conclusiones de mí mismo.

En Oriente, las personas tienen la idea de que son Dios, tienen innumerables creencias, aquí en Occidente también tienen sus conceptos e imágenes, y si miran el mundo comunista verán que también tienen sus imágenes. ¿Por qué creamos estas imágenes, estos conceptos?

Por favor, estoy formulando una pregunta para tratar de averiguarlo; estamos formulando una pregunta fundamental, no se trata de una pregunta superficial. La mayoría nunca nos hacemos preguntas fundamentales, pero ahora nos estamos haciendo una pregunta fundamental.

¿Por qué he vivido cuarenta, cincuenta, sesenta años, o cualquiera que sea el número de años que he vivido, acumulando y almacenando lo que pienso, lo que siento, lo que soy, lo que debería ser, acumulando experiencias y conocimiento? De no haber acumulado todo esto, ¿qué hubiera sucedido? ¿Comprenden? Si no tuviera ninguna opinión de mi mismo, ¿qué sucedería? Seguramente me sentiría perdido, ¿no es cierto? Me sentiría inseguro, terriblemente temeroso de la vida. Por eso construyo una imagen, un mito, un concepto, una conclusión de mi mismo, porque sin esa protección la vida para mi se vuelve demasiado insignificante, incierta, aterradora, perdería toda seguridad. Puede que externamente me sienta seguro porque tengo un trabajo, una casa, etc., pero internamente también quiero estar completamente seguro. Y es precisamente este deseo de seguridad interna que me fuerza a crear esa imagen de mi mismo, que tan sólo es verbal, ¿comprenden?, no es real, es un simple concepto, un recuerdo, una idea, una conclusión.

Ahora bien, veo que eso es un hecho, es decir, me doy cuenta de que es así. Por favor, avancen conmigo, caminemos juntos. Me doy cuenta de por qué construyo esa imagen de mí, puede que sea a través de un esfuerzo consciente o inconsciente, a través de las innumerables influencias

de la sociedad, de la religión organizada, de los libros. Sé todo eso, sé que he construido esa imagen, veo por qué la he construido, la sociedad me obliga a tenerla y, aparte de la sociedad, también quiero sentirme completamente seguro de mí mismo. La sociedad me ayuda y yo me ayudo a tener esa imagen, esa idea, esa conclusión; me doy cuenta de todo este proceso.

¿Y qué sucede cuando veo el hecho de que tengo una imagen de mí mismo, de la misma manera que me doy cuenta que tengo hambre? Como saben, estamos acostumbrados a esforzarnos, desde la niñez se nos estimula para que nos esforcemos, para que luchemos, porque debemos ser mejores que otro, tener más éxito que nuestro tío, ya saben, todas esas tonterías. Adoramos el éxito, por eso nos esforzamos, pero aquí no es necesario hacer ningún esfuerzo porque no hay ninguna necesidad de hacer esfuerzo alguno, ¿entienden? Por consiguiente, sólo se trata de observar el hecho de que tengo una imagen de mí mismo; cualquier esfuerzo por cambiarla, fortalecerla o eliminarla, consiste en depender de otra imagen que tengo de mí mismo. ¿Está claro ese punto? Si hago un esfuerzo para eliminar o destruir la imagen actual, ese esfuerzo viene de otra imagen que tengo de mí mismo, la cual dice que debo eliminar la imagen actual...

En consecuencia, la mente se da cuenta de que ha creado una imagen de sí misma y que cualquier intento de eliminarla, de cambiarla o de hacer algo con ella, surge también de otra imagen escondida a mayor profundidad que dice: «No debo tener esa imagen». Cualquier esfuerzo por cambiar la imagen actual es el resultado de otra imagen más profunda o de una conclusión más profunda. Veo eso como un hecho; por tanto, la mente ahora no hace ningún esfuerzo para eliminar la imagen, ¿entienden? De manera que la mente se da perfectamente cuenta de la imagen, sin que surja un deseo,

un esfuerzo o un intento de modificarla. La mente simplemente se da cuenta de la imagen, la observa.

Si miro este micrófono no puedo hacer nada, está ahí, alguien lo ha construido. De igual modo, si la mente mira la imagen, si mira la conclusión que tiene de sí misma sin hacer ningún esfuerzo, eso es verdadera atención. En esa observación descubrirán que existe una tremenda disciplina, no la absurda disciplina de la conformidad, porque no hay ningún esfuerzo para cambiarla, la mente misma es esa imagen, no está la mente y aparte la imagen, sino que la mente es la imagen. Si la mente hace cualquier movimiento para identificarse con esa imagen o para eliminarla, se debe a una necesidad imperiosa generada por otra imagen. Por tanto, la mente ahora se da perfectamente cuenta que ella misma crea las imágenes.

Si uno realmente ve este hecho, entonces la imagen pierde toda su importancia y la mente es capaz de afrontar cualquier circunstancia, cualquier crisis que aparezca, sin la conclusión previa de una imagen desde la que trata de responder. Ahora, la mente está libre de todas las imágenes; por consiguiente, ya no tiene una posición estática, ni una base desde donde observar, una creencia, dogma, experiencia o conocimiento desde donde afrontar las cosas. En ese momento, la totalidad de la mente puede afrontar con cualquier tema que se presente sin verlo como un problema. Los problemas sólo aparecen cuando hay contradicción, pero ahora no hay contradicción alguna porque no hay imágenes, un centro o una conclusión desde donde mirar. Por eso, no hay contradicción ni problema alguno.

Saanen, 2.ª charla pública, 13 de julio de 1965
Obras completas, tomo XV

INTERLOCUTOR: *Si no tengo una imagen de mi mismo, no soy nada.*

KRISHNAMURTI: Pero ¿aun asi es algo? [*Risas*] Por favor, no se rian, esto es muy serio. ¿Es usted en realidad algo en si mismo? Despójese de su nombre, de sus títulos, de su dinero, de su posición, de su pequeña capacidad a escribir un libro para sentirse halagado, y ¿qué es usted? Entonces, ¿por qué no comprenderlo y ser eso? Como sabe, tenemos una imagen de lo que significa ser nada y esa imagen no nos gusta, pero si uno no tiene ninguna imagen, el hecho real de no ser nada, tal vez, sea muy distinto. En realidad es muy diferente, es un estado que no puede comprenderse en términos de ser algo o no ser nada; cuando no existe una imagen de uno mismo, todo es muy diferente. Sin embargo, para no tener una imagen de uno mismo se necesita enorme atención, tremenda seriedad. Tan sólo aquellos que están atentos y son serios viven intensamente, no aquellos que tienen imágenes de sí mismos.

Saanen, 2.ª charla pública, 13 de julio de 1965
Obras completas, tomo XV

¿Es posible observar sin el pensador?

Escuchen con cuidado, por favor. El pensamiento al pensar en algo se divide a sí mismo en el observador, el que siente, el experimentador y la cosa que está siendo experimentada. Es evidente que el pensamiento, al dividirse a sí mismo en el observador y lo observado, genera conflicto, por eso el pensamiento seguidamente dice: «Debo superar el conflicto», e invente disciplinas, resistencias y diferentes formas de evasión

astutas. Podemos ver que el origen del pensamiento es el placer, todas nuestras actividades, todos nuestros valores, morales, éticos y religiosos, se basan en el placer. Mientras exista esa dualidad que el pensamiento ha inventado basada en un observador que consigue placer de lo que observa, mientras el pensamiento siga funcionando de este modo, siempre generará conflicto y, por consiguiente, no será posible ninguna revolución radical.

¿Está lo bastante claro? ¡No, no mi explicación! Es probable que alguien lo pueda expresar mejor, pero no estamos interesados en explicaciones, lo que nos interesa es ver 'lo que es', el hecho. Ayer, mientras estaba en el campo, tuve la maravillosa experiencia de una puesta de sol, con los árboles perfilándose frente a la luz crepuscular, la delicadeza de las sombras, toda esa profundidad y belleza que me proporcionó gran placer. El pensamiento al pensarlo dice: «Mañana debo regresar o debo guardarlo en la memoria». Lo guardo en la memoria porque mi vida es tan mezquina, tan gris, tan aburrida, tan rutinaria, que esa belleza que ayer presencié me ha atrapado. Si escucho un sonido, una música, un poema, si miro una pintura, al pensarlo quedo atrapado y quiero repetirlo, o si veo un rostro hermoso quiero compartir mi vida con él. Así es como el pensamiento funciona en base al placer, siempre está el observador, el pensador y el pensamiento, que es el placer. El pensador construye sobre la base del placer: «Quiero esto y no aquello», «Esto es mejor», eso significa que el placer está en el origen. Mientras exista esta división entre el observador y lo observado no puede haber una mutación radical de la conciencia.

Ahora, ¿es posible observar sin el pensador? Todo lo miramos a través de una imagen, un símbolo, la memoria, el conocimiento. Así, miro a mi amigo, a mi esposa, a mi vecino, a mi jefe, a través de la imagen que ha elaborado el pensamien-

to. Si miro a mi esposa con la imagen que tengo de ella y ella me mira con la imagen que tiene de mi, esa relación es entre dos imágenes; es un hecho, no es una invención mía, ¡es un hecho! El pensamiento ha creado estos simbolos, estas imágenes e ideas; entonces, ¿es posible mirar, en primer lugar, un árbol, una flor, el cielo, una nube sin imagen? La imagen del árbol es la palabra que ha aprendido y que asigna por medio del nombre a ese árbol, indicando su especie, también es el recuerdo de su belleza.

Ahora bien, ¿puedo mirar ese árbol, esa nube, esa flor, sin el pensamiento, sin la imagen? Es relativamente fácil, si lo hacen lo verán. Pero ¿pueden mirar sin imagen a un ser humano con quien tienen una relación íntima, a quien consideran su esposa, esposo o hijo? Si no es posible no existe verdadera relación, sólo se trata de una relación entre las imágenes que ambos tienen. Por tanto, ¿es posible mirar la vida, las nubes, las estrellas, los árboles, un pájaro en vuelo, su esposa, su hijo, su vecino, la tierra entera, es posible mirar todo sin imagen? A pesar de que usted me haya insultado, me haya lastimado, a pesar de que haya dicho cosas desagradables de mí o me haya halagado, ¿puedo mirarlo sin la imagen o el recuerdo de lo que ha hecho o dicho?

Vean la importancia de esto, porque una mente que guarda los recuerdos de la ofensa, del insulto, es una mente que necesita perdonar, siempre que tenga esa intención. Sin embargo, una mente que no almacena los insultos o los halagos que recibe, no tiene nada que perdonar o no perdonar, por eso no tiene conflicto. El pensamiento ha creado estas imágenes, tanto interna como externamente, ¿pueden esas imágenes desaparecer para que el pensamiento lo mire todo en la vida con una mirada limpia? Si son capaces de hacerlo, verán que sin necesidad de hacer un esfuerzo consciente y deliberado para cambiar sucede un cambio, un cambio radical.

La mayoría de las personas son ambiciosas, quieren ser alguien: autores, pintores, hombres de negocios o políticos; los sacerdotes quieren llegar a ser obispos. El pensamiento ha creado esta sociedad y ve las ventajas de conseguir poder, de sobresalir, de llegar a ser una persona importante, pero todo eso es fruto de la ambición. El pensamiento ha creado la imagen observando a ese hombre que tiene poder; por eso ahora quiere el placer de poseer una casa grande, de tener una pintura que anuncian los periódicos, etcétera.

¿Es posible vivir en este mundo sin ambición, sin la imagen del placer que el pensamiento ha creado? ¿Puede uno trabajar en lo tecnológico, en el mundo exterior, sin el veneno de la ambición? Puede hacerse, pero sólo es posible cuando uno comprende el origen del pensamiento y comprende de verdad, realmente, la falsedad de la división entre el observador y lo observado. A partir de ahí es posible avanzar, porque entonces la virtud tiene un significado totalmente distinto. No es la virtud moral de una sociedad grotesca y corrupta, sino una virtud que es orden. El pensamiento no puede cultivar la virtud o la humildad, porque el pensamiento no es virtuoso; es burgués y mezquino. Por eso es imposible que el pensamiento comprenda el amor, la virtud o la humildad.

París, 2.ª charla pública, 19 de mayo de 1966
Obras completas, tomo XVI

VER SIN LA PALABRA

Cuando uno tiene un sentimiento, ¿es posible no nombrarlo y observarlo limpiamente como un hecho?

INTERLOCUTOR: *Usted ha dicho que únicamente a través del darse cuenta es posible la transformación. ¿A qué se refiere por 'darse cuenta'?*

KRISHNAMURTI: Señor, esta es una pregunta muy compleja; pero trataré de exponer qué es el darse cuenta si usted es tan amable de escuchar y de seguirlo con paciencia, paso a paso, hasta el final. Escuchar no consiste simplemente en seguir lo que describo, sino en experimentar de hecho lo que se describe, y eso significa observar la actividad de su mente a medida que lo describo. Si se limita a seguir lo que se está describiendo, entonces no podrá darse cuenta, observar, estar atento a su propia mente. Limitarse a seguir una descripción es como leer una guía turística mientras el paisaje va pasando inadvertido; pero si observa su propia mente mientras escucha, en ese caso la descripción tendrá relevancia y descubrirá por sí mismo lo que significa darse cuenta.

¿Qué entendemos por 'darse cuenta'? Empecemos por el nivel más simple. Se da cuenta del ruido a su alrededor, se da cuenta de los automóviles, de los pájaros, de los árboles, de las luces eléctricas, de las personas sentadas a su lado, de la quietud del cielo, del aire sofocante; se da cuenta de todo eso, ¿verdad? Ahora bien, cuando escucha un ruido, una canción, cuando ve a alguien tirando de una carreta, etc., su mente traduce y juzga lo que escucha y observa; eso es lo que hace, ¿no es cierto? Por favor, siga paso a paso. Interpreta cada experiencia, cada respuesta de acuerdo con su pasado, de acuerdo con su memoria. Si por primera vez escuchara un ruido no sabría lo que es; pero si ha escuchado ese ruido una docena de veces, de inmediato su mente lo reconoce; ese es el proceso al que llamamos pensar.

Su respuesta a ese ruido concreto es pensar que alguien está empujando esa carreta, lo cual es una forma de darse

cuenta. Se da cuenta del color, de los diferentes rostros, de las diferentes actitudes, expresiones, prejuicios, etc., y si está realmente atento también se dará cuenta de cómo responde a estas cosas, no sólo la respuesta superficial, sino la profunda. En diferentes capas de su ser tiene ciertos valores, ideales, motivos, necesidades, y ser consciente de todo eso forma parte del darse cuenta. Seguramente juzga lo que es bueno y lo que es malo, lo que es correcto o incorrecto, condena y evalúa de acuerdo con su trasfondo; es decir, lo hace en base a su educación y la cultura en la que creció; ver todo esto es parte del darse cuenta, ¿verdad?

Bien, avancemos un poco más. ¿Qué sucede cuando se da cuenta de que es codicioso, violento o envidioso? Tomemos la envidia y atengámonos a ella. ¿Se da cuenta de que es envidioso? Por favor, investigue conmigo paso a paso, y tenga presente que no estamos siguiendo ningún método. Si lo convierte en método, perderá el verdadero sentido de toda esta cuestión. Estoy desarrollando el proceso del darse cuenta, pero si se limita simplemente a aprender de memoria lo que se está diciendo, seguirá siendo exactamente lo que es ahora. No obstante, si empieza a ver su condicionamiento, que es darse cuenta de la actividad de su mente a medida que voy exponiéndolo, entonces llegará a ese punto en que es posible una transformación real.

Así, se da cuenta no sólo de las cosas externas y de la interpretación que hace, sino también empieza a darse cuenta de su envidia. Y bien, ¿qué sucede cuando se da cuenta de su propia envidia? La condena, ¿verdad? Dice que no está bien, que no debe ser envidioso, que debe ser generoso, lo cual es un ideal. El hecho es que es envidioso, mientras que el ideal es lo que debería ser. Cuando persigue un ideal crea dualidad; por tanto, genera un conflicto constante y queda atrapado en ese conflicto.

¿Se da cuenta, a medida que voy describiendo este proceso, de que sólo existe una cosa, el hecho de que usted es envidioso? Lo otro, el ideal, no tiene ningún sentido, no es real. Resulta muy difícil liberar la mente del ideal, liberarla del opuesto, porque tradicionalmente, a través de siglos de una determinada cultura, hemos sido educados a aceptar el ejemplo, el ideal del hombre perfecto, la figura del héroe, y a esforzarnos para conseguirlo. Así es como nos han educado; por eso queremos cambiar la envidia en no-envidia, pero nunca lo conseguimos y seguimos atrapados en un conflicto interminable.

De manera que la mente se da cuenta que es envidiosa y que esa misma palabra 'envidiosa' es condenatoria. ¿Están siguiendo, señores? El hecho mismo de nombrar ese sentimiento es condenarlo, y la mente no puede pensar sin palabras. Es decir, un sentimiento aflora y lo identificamos con cierta palabra, de modo que el sentimiento nunca es independiente de la palabra. En el momento en que surge un sentimiento como la envidia lo nombramos, de tal manera que afrontamos ese nuevo sentimiento con una idea vieja, con la tradición acumulada. El sentimiento siempre es nuevo, pero constantemente lo traducimos en términos de lo viejo.

Entonces, ¿puede la mente dejar de nombrar sentimientos como la envidia y afrontarlos con una mirada nueva, limpia? El mismo acto de nombrar ese sentimiento lo convierte en algo viejo, lo mantiene y lo coloca en la vieja estructura. Ahora bien, ¿puede la mente dejar de nombrar un sentimiento, es decir, no traducirlo dándole un nombre y, por tanto, no condenarlo ni aceptarlo, sino simplemente observarlo como un hecho?

Señor, experimente por sí mismo y verá lo difícil que resulta para la mente no verbalizar, no nombrar un hecho. O sea, cuando surge un sentimiento, ¿podemos dejar de nombrarlo y observar ese hecho limpiamente? Si aflora en usted

un sentimiento y es capaz de seguirlo hasta el final sin nombrarlo, descubrirá que sucede algo muy extraño En la actualidad, la mente afronta el hecho con una opinión, con una evaluación, con un juicio, aceptándolo o rechazándolo; eso es lo que hace Surge un sentimiento, que es un hecho, y la mente afronta ese hecho nombrándolo, con una opinión, con un juicio, con una actitud de condena, todas ellas cosas muertas, ¿entiende?

Están muertas, no tienen ningún valor, sólo son recuerdos que están actuando sobre el hecho. La mente afronta el hecho con una memoria muerta; por tanto, el hecho no puede actuar sobre la mente. Sin embargo, si la mente tan sólo observa el hecho sin valoración, sin juicio, sin condena, sin aceptación o identificación, entonces descubrirá que el hecho tiene en sí mismo una vitalidad extraordinaria porque es nuevo, y lo nuevo puede disolver lo viejo. De modo que termina la lucha para dejar de ser envidioso y la envidia cesa por completo. El hecho es lo que tiene fuerza, vitalidad, no los juicios y las opiniones acerca del hecho; pensar de manera correcta de principio a fin es el proceso completo del darse cuenta.

Bombay, 8.ª charla pública, 28 de marzo de 1956
Obras completas, tomo IX

¿Es posible que la mente no acepte o rechace...?

Las palabras implican condena o elogio, y mientras la mente esté atrapada en las palabras, sólo es posible condenar o aceptar. ¿Es posible que la mente no acepte o rechace, sino que observe sin que la palabra y el símbolo interfieran en la observación?

Nueva Delhi, 1.ª charla pública, 8 de enero de 1961
Obras completas, tomo XII

¿Es posible mirar, simplemente mirar?

¿Es posible mirar cada problema sin palabra: el problema del miedo o del placer? Porque la palabra fomenta, activa el pensamiento, y el pensamiento es memoria, experiencia, placer; por tanto, es un factor de distorsión.

Todo esto es realmente muy simple, y debido a que es simple desconfiamos de ello. En consecuencia, queremos que sea muy complicado, rebuscado, pero todo lo rebuscado está envuelto con el perfume de las palabras. Si puedo mirar una flor sin verbalizar, claro que puedo hacerlo, cualquiera puede hacerlo si presta suficiente atención; entonces, ¿es posible mirar con esa misma atención objetiva, no-verbal, nuestros problemas? ¿Es posible mirar desde el silencio, que es no-verbal, mirar sin la interferencia de la maquinaria del pensar en forma de placer y tiempo? ¿Es posible mirar, simplemente mirar? Creo que este es el quid de la cuestión y no abordar las cosas desde la periferia, lo cual sólo complica tremendamente la vida. Se trata de mirar la vida con toda la complejidad de los problemas implicados en ganarse el sustento, el sexo, la muerte, la desdicha, el sufrimiento, la agonia de estar tremendamente solo. Se trata de mirar todo sin ninguna referencia, desde el silencio, a saber, sin un centro, sin la palabra que genera una reacción del pensamiento, que es memoria y, por tanto, tiempo. Creo que el verdadero problema, la verdadera pregunta, es si la mente puede mirar la vida desde una mirada que sea acción inmediata, y no que surja primero la idea y luego el actuar. De esa manera se elimina definitivamente el conflicto.

INTERLOCUTOR: *¿Está diciendo que es posible mirar cualquier cosa de la misma manera que uno mira una flor, sin manipularla, sin sacar un beneficio? ¿Es eso lo que está diciendo?*

KRISHNAMURTI: Señor, mire una flor, 'mírela' de verdad Detrás no hay ningún pensamiento, la está mirando sin tener presente lo botánico, sin la teoría, sin clasificarla, sólo mirarla. ¿Alguna vez lo ha hecho?

INTERLOCUTOR: *¿Sin que intervenga la mente?*

KRISHNAMURTI: Espere, espere No, no estamos hablando de la mente, eso es un poco más complicado, empiece por la flor Cuando mire una flor no permita que el pensamiento interfiera; a partir de ahí, vea si puede mirar a su esposa, a su esposo, a su vecino o a su país de la misma manera. Si dice que no puede hacerlo, preguntará: «¿Existe un método, un sistema para entrenar a mi mente a mirar sin que interfiera el pensamiento?» Lo cual es completamente absurdo. El punto es 'mirar' la flor sin la interferencia del pensamiento como memoria y como placer Ahora bien, ¿podemos observar, de esa manera, todo lo interno y lo externo, las palabras que empleamos, los gestos, las ideas, los conceptos, los recuerdos con los que estamos identificados, las imágenes que tenemos de nosotros mismos y de los demás? Sólo es posible estar tan atento si observamos las cosas externas, si podemos mirar una nube, un árbol, sin la interferencia de las palabras.

INTERLOCUTOR: *No sólo está la interferencia de las palabras o las asociaciones, sino la rapidez de las asociaciones.*

KRISHNAMURTI: Sí, señor, la rapidez de las asociaciones; por tanto, no está mirando. Si quiero verle a usted o ver la nube, ver a mi esposa o esposo, debo mirar y no permitir que interfiera ninguna asociación. Pero la palabra, la asociación, interfiere instantáneamente porque detrás de ella se esconde

el placer Mírenlo, señores; es tan simple. Si lo comprenden claramente serán capaces de mirar.

INTERLOCUTOR: *Dice que debemos mirar la flor sin ningún pensamiento ni sentimiento, y que si uno es capaz de hacerlo consigue enorme energía. Pero esa energía, según lo que entendemos por esa palabra, es pensamiento y sentimiento. Me pregunto si puede aclararlo.*

KRISHNAMURTI: ¡Ah!, mire, señor. Deliberadamente dije que el pensamiento es sentimiento; no existe un sentimiento sin pensamiento, y detrás del pensamiento está el placer; o sea, van juntos: el placer, la palabra, el pensamiento, el sentimiento, no están separados. Observar sin pensamiento, sin sentimiento, sin palabra, es energía. La energía se disipa con las palabras, la asociación, el pensamiento, el placer y el tiempo; por eso no tenemos energía para mirar.

INTERLOCUTOR: *Si logramos verlo, entonces el pensamiento no es una distracción.*

KRISHNAMURTI: Entonces el pensamiento no interfiere, señor, no es una cuestión de distracción. Si quiero comprenderlo, ¿por qué el pensamiento debe interferir? ¿Por qué deben interferir todos mis prejuicios en la observación, en la comprensión? Si interfieren es porque tengo miedo de usted, porque puede quitarme mi trabajo, u otras diez cosas. Por eso uno debe primero mirar una flor, una nube, porque si puede mirar una nube sin una sola palabra, sin ninguna de las asociaciones que rápidamente se introducen, entonces podrá mirarse a sí mismo, mirar la totalidad de su vida con todos sus problemas. Posiblemente pregunte: «¿Eso es todo? ¿No lo simplifica demasiado?». Creo que no, porque los hechos nunca

generan problemas. El hecho de tener miedo no genera problema; pero el pensamiento dice: «No debo tener miedo»; introduce el tiempo y crea una ilusión, y eso genera el problema, no el hecho.

Londres, 6.º diálogo público, 9 de mayo de 1965
Obras completas, tomo XV

EL DARSE CUENTA Y LOS PROBLEMAS HUMANOS

1. La envidia

¿Puede la mente separar el sentimiento al que llama 'envidia' de la palabra?

Es una cuestión compleja, pero si son tan amables de escuchar estoy seguro de que captarán su significado. Digamos que soy codicioso, envidioso, y quiero comprender la envidia totalmente, no sólo liberarme de ella. La mayoría queremos liberarnos de ella, y por distintas razones lo intentamos de muchas maneras, pero nunca somos capaces de liberarnos de la envidia, sigue y sigue sin fin. Sin embargo, si realmente quiero comprenderla, llegar a su misma raíz, entonces es indudable que no debo condenarla. Creo que la misma palabra 'envidia' tiene cierto matiz de condena; por tanto, ¿puede la mente separar el sentimiento al que llama 'envidia' de la palabra? Porque el hecho mismo de referirme, de nombrar ese sentimiento como 'envidia', con esa palabra lo estoy condenando, ¿no es cierto? La palabra 'envidia' conlleva todo un significado psicológico y religioso de condena. Ahora bien, ¿es

posible separar el sentimiento de la palabra? Si la mente es capaz de no asociar el sentimiento a la palabra, ¿existe, entonces, una entidad, un 'yo', que esté observando? Porque el observador es la asociación, sin duda es la palabra la entidad que condena.

Vamos a investigarlo un poco más. Por favor, si me permiten sugerirlo, observen la actividad de sus propias mentes, no me escuchen sólo de manera intelectual, verbal; más bien examinen cualquier sentimiento concreto, la envidia o la violencia, con el que estén familiarizados, e investíguenlo conmigo.

Digamos que soy envidioso. La respuesta habitual es justificarlo o condenarlo. Lo justifico cuando digo: «De hecho, no soy envidioso, mi deseo de convertirme en alguien es parte de mi cultura, de mi sociedad, sin envidia no seré nadie». O bien lo condeno porque siento que no es espiritual o por cualquier otra razón. De manera que afronto ese sentimiento llamado 'envidia' justificándolo o condenándolo. Sin embargo, si no hago ninguna de estas dos cosas, lo cual es extremadamente difícil porque significa que debo liberar la mente de todo condicionamiento del pasado, de la cultura en la que he crecido, cuando la mente está libre de eso, entonces también debe liberarse de la palabra, porque la misma palabra 'envidia' implica condena, ¿entienden?

Actualmente mi mente está estructurada en base a palabras, a símbolos, a ideas; estos símbolos, ideas y palabras forman el 'yo'. Ahora bien, ¿existe ese sentimiento de envidia cuando no hay verbalización, cuando terminan todas las asociaciones con el 'yo', que son la base misma de la envidia? O sea, ¿podemos sentir envidia si no existe el 'yo'? Porque el 'yo' es precisamente la base de la condena, de la verbalización y de la comparación.

Para examinar completamente un pensamiento, para llegar hasta su misma raíz, es necesario un darse cuenta en el

cual no interviene ningún sentido de condena, de justificación, ni ningún intento de solucionar un problema. Si intento simplemente solucionar un problema, entonces mi atención se centra en la solución y no en la comprensión del problema.

El problema es lo que pienso, la forma de cómo actúo, y si condeno mi forma de actuar, mi forma de ser, es obvio que bloqueo toda investigación posterior. Si digo: «No debería ser así, debería ser aquello», en ese momento no puedo comprender las expresiones del 'yo', cuya misma naturaleza es la envidia, el afán de poseer. La cuestión es como sigue: ¿Es posible darse realmente cuenta sin ningún sentimiento de condena o de comparación? Porque sólo entonces es posible examinar un pensamiento en su totalidad.

Londres, 6.ª charla pública, 26 de junio de 1955
Obras completas, tomo IX

2. *Los celos*

En ese estado de total atención descubrirán que han eliminado por completo ese sentimiento que habitualmente se identifica con la palabra 'celos'.

Siento algo y le pongo un nombre, le pongo un nombre porque quiero saber lo que es; así que lo llamo 'celos', esa palabra surge de mi memoria, del pasado. El sentimiento en sí mismo es nuevo, ha surgido repentinamente, de improviso, pero para identificarlo le he puesto nombre. Le doy un nombre porque creo que así lo comprendo, pero sólo he fortalecido el sentimiento; por tanto, ¿qué ha sucedido? La palabra ha interferido al mirar el hecho.

Por el simple hecho de llamarlo 'celos', creo que he comprendido ese sentimiento, pero sólo lo he encasillado en la estructura de las palabras, de la memoria, junto con todos los viejos conceptos, explicaciones, justificaciones y condenas. Sin embargo, el sentimiento en sí mismo es nuevo, no pertenece al pasado, tan sólo se convierte en pasado cuando le pongo nombre, pero si lo observo sin nombrarlo no interviene un centro desde donde observar. Por favor, vean esto. ¿Están trabajando con la misma intensidad que yo?

Estoy diciendo que en el momento que le ponen un nombre, una etiqueta a un sentimiento, lo encasillan en el marco de lo viejo, siendo lo viejo el observador, la entidad separada que está constituida por palabras, ideas, opiniones de lo que está bien y de lo que está mal. De manera que es muy importante comprender el proceso del nombrar y ver cómo instantáneamente surge la palabra 'celos'. Sin embargo, si no nombran ese sentimiento, lo cual requiere un profundo darse cuenta y una gran comprensión instantánea, entonces descubrirán que no existe un observador, un pensador, un centro desde donde juzgar, y que uno no es diferente de ese sentimiento, no existe ningún 'yo' que sienta este sentimiento.

Para la mayoría, los celos se han convertido en un hábito, y como cualquier otro hábito tiene continuidad. Romper un hábito es simplemente darse cuenta del hábito. Por favor, escuchen, no digan: «Es terrible tener este hábito, debo eliminarlo, debo liberarme de él, etc.», tan sólo obsérvenlo. Darse cuenta de un hábito no es condenarlo, sino simplemente observar. Como saben, cuando uno ama algo, lo mira; el problema de liberarse sólo aparece cuando no hay amor. Espero que entiendan lo que quiero decir cuando utilizo la palabra 'amor' en relación con ese sentimiento al que llamamos 'celos'. Amar los celos no es rechazar o condenar ese sentimiento; si lo aman, no hay separación entre el sentimiento y el observador. Si lo investigan profunda-

mente sin que intervengan las palabras, descubrirán que en este estado de total atención eliminan por completo ese sentimiento que habitualmente se identifica con la palabra 'celos'.

Saanen, 4.ª charla pública, 29 de julio de 1962
Obras completas, tomo XIII

3. *La ambición*

Si observa con intensidad, con sutileza, trascenderá la ambición...

Ahora bien, ¿qué significa observar, por ejemplo, el movimiento de la ambición? Tomo la ambición como ejemplo de una de las cosas peligrosas de nuestra vida, aunque algunos quizás la consideran atractiva. ¿Qué significa observar la estructura, la anatomía de la ambición? No la palabra, porque la palabra no es la cosa; la palabra 'árbol' no es el árbol. Puede que digan: «Sí, es cierto», pero en lo psicológico, cuando observamos la ambición en nosotros mismos, inmediatamente nos identificamos con ese estado, con esa palabra, y quedamos atrapados ahí. Es fácil ver que la palabra 'árbol' no es el árbol, pero observar en uno mismo sin la palabra ese extraordinario estado al que llamamos 'ambición' es muy diferente. La sociedad, el medio en que vivimos, la educación que hemos recibido, la iglesia, los innumerables siglos de esfuerzo agresivo del hombre, han creado ese estado de ambición en nuestro pensamiento, en el mismo ser de uno para progresar, para matar, etcétera.

Lo importante es observar ese estado en uno mismo, no solamente ahora mientras hablamos, sino cuando va al trabajo, mientras lee en el periódico los elogios que hacen a un hé-

roe o a un hombre de éxito. Si observa sin nombrarlo verá que no es estático, sino que se trata de un movimiento que la palabra no identifica; por tanto, ni la palabra ni el 'yo' lo identifican. Si observa con intensidad, con sutileza, trascenderá la ambición, la ambición perderá importancia y, sin embargo, usted será perfectamente capaz de actuar. Pero observar ese estado en uno mismo, mirar el pensamiento sin el observador, sin un pensador que vigila, es extremadamente arduo.

Observar significa no acumular conocimientos, a pesar de que el conocimiento, como es lógico, es necesario en cierto nivel: el conocimiento médico, científico, conocer la historia, todos los acontecimientos que han sucedido. De hecho, el conocimiento es información de lo sucedido, no existe el conocimiento del mañana, sólo hacemos conjeturas de lo que puede suceder mañana basándonos en el conocimiento de lo que ya ha sucedido.

Una mente que observa desde lo conocido es incapaz de seguir con sutileza la actividad del pensamiento. Sólo cuando uno observa sin el velo del conocimiento puede empezar a ver toda la estructura del pensar. Mientras observa, lo cual significa no condenar o aceptar, sino simplemente observar, verá que el pensamiento se detiene. Observar de vez en cuando y a la ligera un pensamiento no conduce a ninguna parte; pero si uno observa la actividad del pensamiento y no se convierte en un observador separado de lo observado, si ve toda la actividad del pensamiento sin aceptar o condenar, entonces esa misma observación termina de inmediato con la actividad del pensamiento. En consecuencia, la mente se vuelve compasiva, entra en estado de constante mutación.

Saanen, 4.ª charla pública, 14 de julio de 1963
Obras completas, tomo XIII

4 *El miedo*

¿En el momento de darnos cuenta del miedo sentimos la necesidad de alejarnos del hecho?

Por favor, escuchen esto, no es complicado. Se necesita atención, una atención que tiene su propia disciplina, no hace falta introducir ningún sistema de disciplina. Como saben, señores, lo que el mundo necesita no son políticos ni más ingenieros, sino seres humanos libres. Puede que los ingenieros y los científicos sean necesarios, pero parece que el mundo necesita seres humanos libres, creativos, que no tengan miedo, pero la mayoría están atrapados en el miedo. Si son capaces de profundizar en el miedo y comprenderlo de verdad, saldrán con inocencia y una mente clara. Eso es lo que necesitamos; por esa razón es muy importante entender cómo debemos mirar un hecho, cómo debemos mirar el miedo. Ahí radica todo el problema, no cómo liberarse del miedo, no cómo ser valiente ni qué hacer con el miedo, sino estar por completo con el hecho.

Señores, lo que quieren es estar completamente, totalmente, en la ola del placer, ¿no es cierto? Y lo están. Cuando tienen un momento de placer no lo condenan, no lo justifican, no lo rechazan, el factor del tiempo no interviene en ese momento que experimentan placer físico o sensual, todo su ser vibra con él, ¿verdad?; mientras lo están sintiendo el tiempo desaparece, ¿no es cierto? Si están realmente enojados o si tienen un fuerte deseo sexual, el tiempo deja de existir, pero el tiempo y el pensamiento aparecen justo después de experimentar ese momento cuando dicen: «¡Dios mío, qué maravilla o qué desastre!». Si ha resultado maravilloso quieren más, pero si ha sido desastroso u horrible quieren olvidarlo y, a partir de ahí, empiezan las explicaciones, las justificaciones, las

condenas; estos son los factores del tiempo que impiden observar el hecho

Ahora bien, ¿han afrontado alguna vez el miedo? Por favor, escuchen esta pregunta con cuidado. ¿Lo han observado alguna vez o en el momento de darse cuenta del miedo han sentido la necesidad de alejarse de ese hecho? Voy a investigarlo un poco más y verán lo que quiero decir.

Nombramos, ponemos nombre a los diferentes sentimientos que tenemos, ¿no es verdad? Si decimos: «Estoy enojado», asignamos un término, un nombre, una etiqueta a ese sentimiento concreto. Por favor, observen ahora sus mentes con la máxima claridad. Cuando tienen un sentimiento, nombran este sentimiento, lo llaman enojo, lujuria, amor, placer..., ¿verdad? Pero el mismo nombrar ese sentimiento es una actividad del intelecto que impide mirar el hecho, es decir, el sentimiento.

Como saben, cuando ven un pájaro y se dicen a sí mismos que es un loro, una paloma o un cuervo, no miran al pájaro, dejan de observar el hecho, porque la palabra 'loro', 'paloma' o 'cuervo' se ha interpuesto entre el hecho y usted. No se trata de un miedo intelectual y complicado, sólo es una actividad de la mente que debemos comprender. Si quieren investigar el problema del miedo, de la autoridad, del placer o del amor, deben ver que nombrar o etiquetar impide ver el hecho, ¿entienden?

Si ven una flor y la llaman 'rosa', en el momento de nombrarla la mente se distrae, deja de poner plena atención a la flor; por eso, nombrar, calificar, verbalizar, simbolizar, impiden prestar total atención al hecho, ¿entienden, señores? ¿Podemos avanzar? De acuerdo. Continuaremos con lo que hablábamos al principio. Todavía seguimos preguntándonos a nosotros mismos si es posible darse cuenta sin elección de un hecho, ese hecho es el miedo.

Y bien, ¿puede la mente, que es adicta a los símbolos y que por su misma naturaleza verbaliza, puede esta mente dejar de verbalizar y observar el hecho? No digan: «¿Cómo se hace?», háganse a sí mismos esta pregunta Si siento algo y lo llamo miedo, al darle un nombre lo relaciono con el pasado, con la memoria, con la palabra, con el símbolo y eso me impide ver el hecho Por tanto, ¿puede la mente, que es la misma actividad del pensamiento que verbaliza, que pone nombres, mirar el hecho sin nombrarlo? ¿Entienden? Señores, tienen que descubrirlo por sí mismos, yo no puedo decírselo; si se lo digo y lo hacen, se convertirán en seguidores y no se liberarán del miedo Lo importante es estar totalmente libres del miedo y no seres humanos medio muertos, corruptos, infelices, personas constantemente temerosas de su propia sombra.

Para comprender el problema del miedo uno debe investigarlo muy profundamente, porque el miedo no está tan sólo en la superficie de la mente, el miedo no sólo es el temor al vecino o a perder un empleo, es mucho más profundo, y para comprenderlo se necesita investigar profundamente Se requiere una mente muy perceptiva y la mente no puede volverse perceptiva con simples argumentos o evasivas Uno debe investigar el problema paso a paso, de ahí que sea tan importante comprender todo este proceso del nombrar Cuando nombran a un enorme grupo de personas llamándolas musulmanes, o lo que sea, los han excluido, no están viéndolos como individuos; por tanto, el nombre y la palabra les impide estar es relación con otros seres humanos. De la misma manera, cuando nombran un sentimiento no están mirando el sentimiento, no están totalmente con el hecho.

Como saben, señores, donde hay miedo, no hay amor. Si tienen miedo, hagan lo que hagan, aunque visiten todos los templos del mundo, sigan a todos los gurúes, repitan cada día

el Gita, nunca encontrarán la verdad, nunca serán felices, seguirán siendo seres humanos inmaduros. Lo importante es comprender el miedo y no cómo liberarse de él. Si lo único que quieren es liberarse del miedo, entonces tómense una pastilla que les tranquilice y váyanse a dormir; encontrarán innumerables formas de escapar del miedo, pero si escapan, si huyen, el miedo les perseguirá eternamente. Para estar realmente libre del miedo deben comprender este proceso del nombrar y deben darse cuenta de que la palabra nunca es la cosa; la mente debe ser capaz de separar la palabra del sentimiento y no permitir que la palabra interfiera con la percepción directa del sentimiento, que en sí mismo es el hecho.

Si investigan seriamente, si profundizan, descubrirán que escondido en el inconsciente, en los oscuros recovecos de la mente, tienen un sentimiento de enorme soledad, de aislamiento, que es la causa fundamental del miedo. Y de nuevo, si uno se evade, si huye diciendo que es demasiado aterrador, si no lo investiga sin ponerle nombre, nunca lo resolverá. La mente debe permanecer cara a cara con el hecho de la absoluta soledad interna y dejar de intervenir en el hecho. Esa cosa tan extraordinaria que llamamos soledad es, en sí misma, la esencia del ego, del 'yo', con todos sus engaños, sus astucias, sus suplantaciones, su red de palabras en donde la mente está atrapada. Únicamente cuando la mente es capaz de ir más allá de esa extrema soledad tiene libertad, absoluta libertad del miedo. Tan sólo entonces uno descubre por sí mismo lo que es la verdad, esa energía inconmensurable que no tiene principio ni fin; pero mientras la mente genere sus propios miedos basados en el tiempo, será incapaz de comprender aquello que es intemporal.

Nueva Delhi, 4.ª charla pública, 24 de febrero de 1960
Obras completas, tomo XI

Una mente inocente no tiene miedo.

Para liberarse del miedo, y les aseguro que es total libertad, es necesario darse cuenta del miedo sin la palabra, sin tratar de negarlo o de escapar, sin desear en un estado distinto Si uno se da cuenta del hecho de que tiene miedo con total atención, entonces descubrirá que el observador y lo observado son uno, que no existe ninguna división entre ambos, no interviene un observador que dice: «Estoy atemorizado», sólo existe el miedo sin una palabra que designe ese estado. La mente ha dejado de evadirse, ya no intenta liberarse del miedo ni trata de averiguar la causa; por tanto, ha dejado de ser esclava de las palabras, sólo existe el movimiento del aprender, que es el resultado de la inocencia, y una mente inocente no tiene miedo.

Saanen, 6.ª charla pública, 2 de agosto de 1962
Obras completas, tomo XIII

5. *El deseo*

En la intensidad de la observación, del sentimiento, del verdadero afecto, el amor tiene su propia acción, y no se trata de la acción contradictoria del deseo.

INTERLOCUTOR: *¿Cómo puedo ser sensible si vivo torturado por el deseo?*

KRISHNAMURTI: ¿Por qué vivimos torturados por el deseo? ¿Por qué hemos hecho del deseo una tortura? Existe el deseo de poder, el deseo de posición, de fama, el deseo sexual, el deseo de tener dinero, de tener un automóvil, etc.

¿Qué entendemos por la palabra 'deseo'? Y ¿por qué es malo? ¿Por qué decimos que es necesario reprimir o sublimar el deseo, hacer algo con él? Estamos tratando de averiguarlo, no se limiten a escucharme, investíguenlo conmigo y descubran por sí mismos.

¿Qué tiene de malo el deseo? Lo hemos reprimido, ¿no es cierto? Por diversas razones la mayoría reprime el deseo porque no es beneficioso, porque no es bueno, porque creen que no es moral o porque los libros religiosos dicen que para encontrar a Dios no deben tener deseos, y todo eso. La tradición dice que uno debe reprimir, controlar, dominar el deseo, por eso emplean su tiempo y su energía en autodisciplinarse.

En primer lugar veamos qué le sucede a una mente que siempre está controlando, reprimiendo, sublimando el deseo. Esa mente, al estar ocupada consigo misma, se vuelve insensible, por mucho que hable de sensibilidad, de bondad, por mucho que diga que debemos ser fraternales, que debemos crear un mundo maravilloso, todas estas bobadas que habla la gente que reprime el deseo; esa mente es insensible porque no comprende aquello que está reprimiendo. Pueden reprimir o ceder al deseo, básicamente es lo mismo porque el deseo sigue presente. Puede que uno reprima su deseo de una mujer, un automóvil, una posición, pero la misma necesidad de renunciar a esas cosas, de reprimir el deseo de poseerlas, en sí misma es una forma de deseo. De manera que estamos atrapados en el deseo y debemos comprenderlo en lugar de decir si está bien o mal.

Ahora bien, ¿qué es el deseo? Es maravilloso ver un árbol mecerse en el viento, ¿qué tiene de malo eso? ¿Qué hay de malo en observar el fascinante vuelo de un pájaro, mirar un flamante automóvil nuevo bien abrillantado y con un magnífico diseño, mirar una persona linda con un rostro bien pro-

porcionado, un rostro que transmite buena sensación, inteligencia y elegancia?

Sin embargo, el deseo no se detiene ahí, la percepción no es simplemente percepción, sino que con ella viene la sensación, y cuando surge la sensación uno quiere tocar, relacionarse, y a continuación aparece la imperiosa necesidad de poseer. Uno dice: «Es muy hermoso, debo tenerlo»; así es como empieza la efervescencia del deseo.

Entonces, ¿es posible ver, observar, darse cuenta de las cosas bellas y feas de la vida sin decir: «Debo tenerlo o no debo tenerlo»? ¿Alguna vez simplemente han observado algo? ¿Entienden, señores? ¿Han observado alguna vez a su esposa, sus hijos, sus amigos, los han mirado simplemente? ¿Han mirado alguna vez una flor sin llamarla 'rosa', sin querer ponérsela en el ojal o llevársela a casa para regalársela a alguien? Si son capaces de observar de ese modo, sin todos los valores que la mente atribuye, verán que el deseo no es ese algo tan monstruoso.

Uno puede mirar un automóvil, ver su elegancia y no quedar atrapado en la efervescencia o la contradicción del deseo, lo cual requiere una gran e intensa observación, no sólo una mirada superficial. No se trata de que uno no tenga deseos, más bien que la mente sencillamente sea capaz de mirar sin calificar, que sea capaz de mirar la luna sin añadir inmediatamente: «Es la luna, qué hermosa es», o sea, sin la interferencia del parloteo de la mente. Si lo hacen, descubrirán que en la intensidad de la observación, del sentimiento, del verdadero afecto, el amor tiene su propia acción y no es la acción contradictoria del deseo.

Si lo experimentan verán lo difícil que le resulta a la mente observar sin parlotear. Sin duda, esa es la naturaleza del amor, ¿no es cierto? ¿Cómo puede uno amar si la mente nunca está en silencio, si uno está siempre pensando en sí mismo?

Amar a una persona con todo el ser, con la mente, el corazón, el cuerpo, requiere una gran intensidad, y cuando el amor es intenso, el deseo pronto desaparece. Pero la mayoría nunca sentimos esa intensidad, excepto para el beneficio propio, ya sea consciente o inconscientemente, nunca tenemos sentimientos sin esperar nada a cambio.

Sin embargo, sólo la mente que tiene esa energía intensa es capaz de seguir el rápido movimiento de la verdad. La verdad no es estática, es mucho más rápida que el pensamiento, y la mente no tiene ninguna posibilidad de alcanzarla. Para comprender la verdad es imprescindible tener esa inmensa energía que no puede almacenarse ni cultivarse. Esta energía no nace del sacrificio ni de la represión; todo lo contrario, exige dejar de protegerse por completo. Y no es posible dejar de protegerse a sí mismo o abandonar todo lo que uno tiene cuando se espera un resultado.

Es posible vivir sin envidia en este mundo regido por la envidia, la codicia, la búsqueda de poder y posición, pero se requiere una intensidad extraordinaria, una claridad en el pensar y en el comprender. No es posible estar libre de envidia sin comprenderse a sí mismo; por tanto, el punto de partida está en uno mismo, en ningún otro sitio. A menos que empiece por sí mismo, haga lo que haga, nunca eliminará definitivamente el sufrimiento. La purificación de la mente es la meditación; purificar esa mente que se interesa en sí misma. Uno tiene que comprenderse a sí mismo, y cada día debe trabajarlo un poco; el hombre que trabaja para comprenderse a sí mismo capta mucho más que aquel que menciona a otros.

Bombay, 2.ª charla pública, 10 de febrero de 1957
Obras completas, tomo X

Cuando el pensamiento piensa en un deseo, y el pensamiento siempre piensa en un deseo, como resultado, surge el placer.

Entonces uno se pregunta: «¿Es posible que el pensamiento deje de actuar sobre el deseo?». ¿Entienden? Porque ese es su problema. Cuando ven algo realmente hermoso, lleno de vida y belleza, no deben permitir que el pensamiento intervenga, porque en el momento en que el pensamiento interviene, al ser siempre viejo, lo distorsiona y lo convierte en placer, por eso surge esa demanda de más y más placer; y si no se puede conseguir, aparecen el conflicto y el miedo. De manera que... ¿es posible mirar algo sin pensamiento? Para mirar, uno debe estar tremendamente intenso, no paralizado.

Sin embargo, los líderes religiosos dicen: «Sigan paralizados, afronten la realidad como inválidos». Pero un inválido nunca podrá contactar con la verdad, porque para ver la verdad uno debe tener una mente clara, no distorsionada, inocente, no confundida ni torturada, sino libre; únicamente entonces puede ver la verdad. Si observa un árbol debe observarlo con la mirada limpia, sin la imagen. Cuando el pensamiento piensa en un deseo, y el pensamiento siempre piensa en un deseo, como resultado, surge el placer. Si tenemos una imagen que el pensamiento ha creado de cierto objeto, el pensar constantemente en esa imagen, en ese símbolo, en esa representación, genera placer. Al ver una cara bien proporcionada, uno la mira y el pensamiento dice: «Es una cara muy hermosa, muy atractiva, tiene una cabellera muy bonita», empieza a pensar en eso y lo convierte en placer.

Ver algo sin el pensamiento no significa que uno deba dejar de pensar, no se trata de eso, sino de darse cuenta del momento en que el pensamiento interfiere con el deseo, sabiendo que el deseo es percepción, sensación y contacto. Deben

darse cuenta del mecanismo completo del deseo y también del instante en el que el pensamiento se proyecta sobre el deseo. Para eso, no sólo se necesita inteligencia, sino también la capacidad de darse cuenta; por tanto, esté muy atento cuando vea algo realmente hermoso o feo, entonces la mente no estará comparando: la belleza no es fealdad y la fealdad no es belleza.

Bombay, 4.ª charla pública, 1 de marzo de 1967
Obras completas, tomo XVII

6. *La soledad*

¿Puede la mente darse plena cuenta del hecho de que se siente sola, es limitada, vacía?

INTERLOCUTOR: *¿Cómo puede uno liberarse de la dependencia psicológica de otros?*

KRISHNAMURTI: Me pregunto si somos conscientes de que dependemos psicológicamente de otros, no si es necesario, justificable o esté mal depender psicológicamente de otros. La primera cuestión es: ¿Nos damos cuenta de nuestra dependencia? La mayoria somos psicológicamente dependientes no sólo de las personas, sino de la propiedad, las creencias, los dogmas. ¿Somos realmente conscientes de este hecho? Si de verdad sabemos que dependemos de algo para nuestra felicidad psicológica, para nuestra estabilidad y seguridad interna, entonces podemos preguntarnos a nosotros mismos el porqué.

¿Por qué dependemos psicológicamente de algo? Sin lugar a dudas, porque somos limitados, pobres, poca cosa, nos sentimos muy solos, y esta soledad, esta limitación, esta po-

breza interna y aislamiento es lo que nos hace depender de otra persona, del conocimiento, de la propiedad, de la opinión, y de tantas otras cosas que nos parecen necesarias.

Ahora bien, ¿puede la mente darse plena cuenta del hecho de que se siente sola, es limitada, vacía? Resulta muy difícil darse cuenta, ser plenamente consciente de ese hecho porque siempre intentamos escapar. En ocasiones y por un tiempo lo conseguimos, mediante infinitas distracciones, escuchando la radio, yendo a la iglesia, participando en rituales, adquiriendo conocimientos o dependiendo de personas y de ideas. Para entender nuestro propio vacío debemos observarlo, pero no es posible observarlo si la mente siempre intenta evadirse del hecho de que está vacía. Esa evasión toma la forma del apego hacia una persona, hacia la idea de Dios, de un dogma, una creencia particular, etcétera.

Así, pues, ¿puede la mente dejar de evadirse, de escapar, y no limitarse a preguntar 'cómo' dejar de hacerlo? Porque el mismo hecho de inquirir sobre cómo la mente puede dejar de evadirse se convierte en una nueva evasión. Si uno sabe que un determinado sendero no conduce a ninguna parte, no sigue por ese sendero, ni tampoco se plantea cómo dejar de caminar por él. De igual modo, si sé que por más que huya, ninguna evasión nunca resolverá esta soledad, este vacío interno, dejaré de evadirme, dejaré de distraerme. En ese momento la mente es capaz de mirar el hecho de que se siente sola, no tiene miedo; precisamente el miedo surge del proceso de evasión de 'lo que es'.

Cuando la mente comprende la futilidad, la absoluta inutilidad de tratar de llenar su propio vacío por medio de la dependencia, del conocimiento, de las creencias, entonces es capaz de mirar sin miedo. De modo que... ¿puede la mente seguir observando su vacío sin hacer ninguna valoración? Espero que lo estén siguiendo. Puede parecer complicado y pro-

bablemente lo es, pero ¿no creen que podemos investigarlo en profundidad? Una respuesta superficial no tiene sentido.

Si la mente se da plena cuenta de que escapa, de que huye de sí misma, si comprende lo inútil que es evadirse y ve que todo ese proceso de evasión genera miedo, si comprende esa verdad, entonces puede afrontar 'lo que es'. Ahora bien, ¿a qué nos referimos cuando hablamos de afrontar 'lo que es'? Si constantemente valoramos, interpretamos, tenemos opiniones, ¿estamos afrontando el hecho, estamos mirando? Sin duda, las opiniones, los juicios, las interpretaciones, impiden que la mente mire el hecho; si uno quiere comprender el hecho, de nada le sirve tener una opinión sobre él.

Por consiguiente, ¿somos capaces de mirar sin valorar nuestro vacío psicológico, nuestra soledad, los cuales generan infinitos problemas? Creo que esta es nuestra dificultad, la incapacidad de mirarnos a nosotros mismos sin valorar, sin condenar, sin comparar, porque nos han acostumbrado a comparar, a juzgar, a valorar, a opinar. Sólo cuando la mente ve que todo eso es inútil, absurdo, es capaz de mirarse a sí misma. Entonces, eso que tememos como la soledad o el vacío deja de ser un vacío y desaparece toda dependencia psicológica; llegado a este punto, el amor no es apego, es algo completamente diferente, y la relación adquiere otro significado.

Sin embargo, para descubrirlo por uno mismo en lugar de limitarse a repetir verbalmente, debemos comprender el proceso de evasión, porque si comprendemos la evasión, dejaremos de escapar y la mente podrá mirarse a sí misma. En ese mirar, no existe valoración ni juicio alguno, lo importante es el hecho en sí mismo y la atención completa, sin ningún deseo ni distracción. Así, la mente no se siente vacía, la atención completa es el bien.

Bruselas, 4.ª charla pública, 23 de junio de 1956
Obras completas, tomo X

¿Puede la mente darse cuenta de su vacío sin nombrarlo?

Puede ser que la mayoría sólo nos damos cuenta en raras ocasiones porque estamos demasiado ocupados y activos, creo que nos damos cuenta a veces de que la mente está vacía. Cuando nos damos cuenta, sentimos miedo a ese vacío porque nunca hemos investigado ese estado de vacuidad, nunca lo hemos indagado profundamente, sentimos miedo y nos alejamos de él. Le ponemos un nombre, decimos que es 'vacío', que es 'aterrador', que es 'doloroso', pero el hecho mismo de nombrarlo genera una reacción en la mente, un miedo, el impulso de evitarlo, de escapar.

Ahora bien, ¿puede la mente dejar de escapar, de nombrar, de dar importancia a una palabra como 'vacío', de la cual tenemos recuerdos de placer y de dolor? ¿Podemos mirarlo, puede la mente darse cuenta de ese vacío sin nombrarlo, sin escapar, sin juzgarlo, simplemente permanecer con él? Porque entonces la mente es eso, no existe ningún observador que esté mirando, ningún censor que condene, tan sólo existe ese estado de vacuidad que todos estamos tan familiarizados pero que eludimos tratando de llenarlo con actividades, cultos, oraciones, conocimientos, con cualquier forma de ilusión y estímulo. Sin embargo, cuando no interviene ningún estímulo, ilusión, miedo, evasión, dejamos de nombrar, y por tanto de condenar, ¿es el observador diferente de lo observado? Sin duda, al nombrar, al condenar, la mente crea un censor, un observador separado de ella misma; sin embargo, si la mente no califica, no nombra, no condena ni juzga, entonces el observador desaparece, y únicamente existe ese estado que antes llamaba 'vacío'.

Ámsterdam, 4.ª charla pública, 23 de mayo de 1955
Obras completas, tomo IX

7. Las evasiones

Creo que sólo es posible dejar de evadirse si uno se da cuenta de que está escapando...

INTERLOCUTOR: *Lo he intentado con todas mis fuerzas, pero no consigo dejar de beber. ¿Qué debo hacer?*

KRISHNAMURTI: Como sabe, cada uno de nosotros se evade de diferentes maneras, usted se toma una copa y yo sigo a un 'Maestro', usted es adicto al conocimiento y yo a las diversiones. Todas las evasiones son muy parecidas, ¿no es así? No importa si uno bebe, si sigue a un maestro o es adicto al conocimiento; es evidente que todas son lo mismo porque la intención, el propósito, es evadirse. Quizá el beber tenga un valor social mayor o puede que sea más dañino, pero no estoy del todo seguro que las evasiones ideológicas no sean peores; son mucho más sutiles, están más escondidas, resulta más difícil darse cuenta de ellas. Un adicto a los rituales, a las ceremonias, no es muy diferente a una adicto a la bebida, porque ambos están tratando de evadirse por medio de estimulantes.

Creo que sólo es posible dejar de evadirse si uno se da cuenta de que está escapando, de que está utilizando todas esas cosas: la bebida, los maestros, las ceremonias, el conocimiento, el amor al país, como estimulantes, como emociones para escaparse de si mismo. Después de todo, existen diversos métodos para dejar de beber, pero si se limita a dejar de beber se aficionará a otra cosa, tal vez se haga nacionalista, dependa de un maestro del otro lado del mundo o empiece a imaginar ideas descabelladas.

Sin lugar a dudas, el motivo de la evasión es obvio: estamos insatisfechos con nosotros mismos, con nuestro estado interno y externo, por eso tenemos tantos escapes, y creemos

que comprenderemos, que dejaremos de evadirnos o dejaremos la bebida, si descubrimos la causa. Pero si descubrimos la causa, ¿dejaremos de escapar? Cuando descubro que estoy bebiendo porque me peleo con mi esposa o porque tengo un empleo miserable, cuando conozco la causa, ¿hace eso que deje de beber? Por supuesto que no, dejaré de beber sólo cuando tenga una buena relación con mi esposa o con cualquier otro, cuando elimine el conflicto que causa el dolor.

Es otras palabras, mientras busque mi propia satisfacción, lo cual trae frustración, seguiré evadiéndome, mientras me sienta frustrado buscaré una forma de escapar. Si quiero llegar a ser algo: un político, un líder, el discípulo de un maestro o lo que sea, mientras quiera 'ser' algo, estoy invitando a la frustración. Y debido a que la frustración es dolorosa busco el modo de evitarla, ya sea por medio de la bebida, de un maestro, de una ceremonia o convirtiéndome en político; no importa lo que haga, todo es lo mismo.

Entonces surge la pregunta, ¿existe tal cosa como el realizarse uno mismo? ¿Puede el ego, el 'yo', ser algo, convertirse en algo? Y ¿qué es ese "yo' que quiere llegar a ser algo? El 'yo' es un manojo de recuerdos, una cadena de recuerdos que se expresan en el presente, 'yo' soy el producto del pasado que confluye en el presente y que quiere perpetuarse a sí mismo a través de la familia, el nombre, la propiedad, las ideas. El 'yo' sólo es una idea, una idea satisfactoria que transmite sensaciones a las que la mente se aferra, la mente 'es' eso. Mientras la mente esté buscando satisfacción a través del 'yo', es obvio que habrá frustración, mientras me crea importante porque soy algo, habrá frustración, mientras 'yo' sea el centro de todo, de mis pensamientos y mis reacciones, mientras existe el interés propio tiene que haber frustración; por tanto, habrá dolor e intentaremos evadirnos de ese dolor de innumerables maneras; pero todas las evasiones vienen a ser lo mismo.

Así, pues, no nos tiene que preocupar la forma de evasión, ni si la suya es mucho mejor que la mía; lo importante es darse cuenta que mientras uno trate de satisfacer el 'yo' habrá desdicha y conflicto; y esta desdicha seguirá mientras 'yo' sea lo importante, mientras lo importante sea 'yo'.

Es posible que diga: «¿Qué tiene que ver la bebida con todo esto? No ha respondido a mi pregunta sobre cómo dejar de beber». Sin embargo, creo que el problema de la bebida, como cualquier otro problema, sólo puede comprenderse y terminar cuando comprenda su propio proceso, cuando se conozca a sí mismo. Y para comprenderse a sí mismo es necesaria atención constantemente, no conclusiones ni aferrarse a algo, sino un constante darse cuenta de cada movimiento del pensamiento y sentimiento. Pero darse cuenta es laborioso, por eso decimos: «¡Ay, no vale la pena!». Y a consecuencia de perder interés, el sufrimiento y el dolor se incrementan. Sin embargo, no cabe duda de que tan sólo si nos comprendemos a nosotros mismos como un proceso total, es posible resolver nuestros innumerables problemas.

Londres, 2.ª charla pública, 9 de octubre de 1949
Obras completas, tomo V

8. *El hábito*

La mayoría no quiere poner atención completa, resulta demasiado perturbador...

INTERLOCUTOR: *¿Cómo es posible estar plenamente atento mientras uno está ocupado en un trabajo concreto?*

KRISHNAMURTI: No veo dónde está la dificultad, ¿por qué

no puede estar plenamente atento mientras está trabajando? No importa si es un trabajo mecánico, científico o burocrático, si pone toda su atención mientras desempeña su trabajo, no sólo será más eficiente, sino que también empezará a darse cuenta de por qué lo está haciendo, de cuáles son los motivos que se esconden detrás; descubrirá si tiene miedo a su jefe, observará cómo habla a sus subordinados y a sus superiores. Si pone toda su atención cuando se relaciona con los demás, sabrá si está generando enemistad, envidia, odio; al relacionarse verá todas sus respuestas, tanto si está aquí, en un autobús, en su oficina o en la fábrica. La atención implica todo esto.

Por otro lado, si pone toda su atención, es posible que deje su trabajo, por eso la mayoría no quiere poner toda su atención, resulta demasiado perturbador; preferimos seguir con lo que hacemos, aunque sea muy aburrido. En el mejor de los casos, dejamos ese trabajo que nos aburre y conseguimos otro menos aburrido, pero también este nuevo trabajo pronto se convierte en una rutina.

De modo que estamos atrapados en el hábito: el hábito de ir a la oficina cada mañana, el hábito de fumar, el hábito sexual, el hábito de las ideas, el hábito de los conceptos, el hábito de ser inglés, etc., vivimos en hábitos. Estar plenamente atentos al hábito tiene su propio peligro y tenemos miedo al peligro, tenemos miedo a no saber, a no estar seguros. Sin embargo, existe gran belleza y gran vitalidad en sentirse inseguro, no es ninguna locura sentirse completamente inseguro, no significa que uno se vuelva psicótico. Sin embargo, nadie está dispuesto a sentirse inseguro, preferimos dejar un hábito y buscar otro más placentero.

Londres, 7.ª charla pública, 19 de junio de 1962
Obras completas, tomo XIII

Es inútil combatir un hábito con otro hábito.

INTERLOCUTOR: *Si he comprendido bien, sólo el darse cuenta es suficiente para disolver tanto el conflicto como su origen. Pero desde hace tiempo me doy perfecta cuenta de que soy un esnob. ¿Qué me impide liberarme de ese esnobismo?*

KRISHNAMURTI: El interlocutor no ha entendido a qué me refiero por 'darse cuenta'. Si tiene un hábito, por ejemplo el esnobismo, no tiene sentido cambiar ese hábito por otro, por uno opuesto; es inútil combatir un hábito con otro hábito. Lo que libera a la mente de un hábito es la inteligencia, y el darse cuenta es el proceso de despertar la inteligencia, no de crear nuevos hábitos para combatir los viejos. De manera que debe ser consciente de los hábitos de su pensamiento y no intentar cultivar ciertas habilidades o hábitos opuestos. Si pone toda su atención, si permanece en ese estado de observación sin elección alguna, entonces percibirá todo el proceso que crea el hábito y también el proceso opuesto de superarlo. Esta percepción despierta una inteligencia que elimina todos los hábitos del pensamiento.

Queremos liberarnos de los hábitos que nos producen dolor o que no tienen sentido, creando nuevos hábitos de pensamiento o nuevas afirmaciones, pero este proceso de sustitución no es muy inteligente. Si de verdad observa descubrirá que la mente no es otra cosa que una masa de hábitos, de pensamientos y recuerdos. Si sustituimos estos hábitos por otros, la mente sigue estando en una prisión, sigue confundida y sufriendo.

Únicamente cuando comprendemos en toda su profundidad el proceso de las reacciones de autoprotección, que se convierten en los hábitos del pensamiento y limitan toda ac-

ción, existe la posibilidad de despertar la inteligencia, y sólo ella puede disolver el conflicto de los opuestos.

Ommen Camp, Holanda, 4.ª charla pública,
29 de julio de 1936
Obras completas, tomo III

Comprender un hábito es abrir la puerta a la comprensión de todo el mecanismo del hábito.

Por tanto, en primer lugar debo comprender la inutilidad de resistir o de esforzarme en eliminar un hábito; si eso está claro, ¿qué sucede? Empiezo a darme cuenta del hábito, me doy cuenta totalmente del hábito. Si fumo, me observo mientras lo estoy haciendo: me doy cuenta cómo introduzco la mano en el bolsillo, saco los cigarrillos, tomo uno del paquete, le doy unos golpecitos sobre la uña de mi pulgar o sobre otra superficie dura, me lo pongo en la boca, lo enciendo, apago la cerilla y aspiro una bocanada de humo. Me doy cuenta de cada movimiento, de cada gesto, sin condenar o justificar el hábito, sin decir que está bien o está mal, sin pensar: «Qué horror, tengo que dejar ese hábito», etc. Me doy cuenta sin elección, paso a paso, mientras fumo. Hagan la prueba la próxima vez, siempre que quieren dejar el hábito.

Si comprenden y dejan un hábito, no importa lo superficial que sea, pueden investigar todos los problemas del resto de hábitos: el hábito del pensamiento, del sentimiento, el hábito de imitar y de anhelar ser algo, porque también son hábitos. Si lucho contra un hábito lo fortalezco y entonces esa lucha se convierte en un nuevo hábito; la mayoría estamos atrapados en eso, lo único que sabemos hacer es resistir, lo cual se convierte en otro hábito. Todo nuestro pensar es un

hábito, pero comprender un hábito es abrir la puerta a la comprensión de todo el mecanismo del hábito. Entonces descubrirán cuándo un hábito es necesario, como lo es hablar, y cuándo un hábito es del todo corrupto.

Londres, 6.ª charla pública, 17 de junio de 1962
Obras completas, tomo XIII

Vivir con la belleza, o vivir con algo feo, y no caer en el hábito requiere inmensa energía, requiere un darse cuenta que no permita a la mente volverse insensible.

Como saben, vivir con la belleza de esas montañas y no acostumbrarse a ellas es muy difícil. La mayoría llevan aquí casi tres semanas y, día a día, han contemplado estas montañas, han escuchado el arroyo, han visto las sombras avanzando poco a poco a lo largo del valle. ¿Se han dado cuenta con qué facilidad se acostumbran a verlo? Dicen: «Sí, es muy hermoso», y pasan de largo. Vivir con la belleza, o vivir con algo feo, y no caer en el hábito requiere inmensa energía, requiere un darse cuenta que no permita a la mente volverse insensible.

Saanen, 7.ª charla pública, 5 de agosto de 1962
Obras completas, tomo XIII

9. *La confusión*

Una mente confundida no puede tener claridad.

Una mente confundida que busca claridad sólo conseguirá más confusión, porque una mente confundida no puede

tener claridad. Y bien, ¿qué puede hacer una mente confundida? Cualquier búsqueda, por su parte, sólo conduce a mayor confusión; creo que no nos damos cuenta de eso. Si la mente está confundida, uno debe detenerse, dejar cualquier intento, y en el mismo hecho de detenerse comienza lo nuevo; esa es la acción más positiva, positiva en el sentido de que es completamente diferente e implica un profundo conocimiento propio, comprender la totalidad de la estructura del pensamiento-sentimiento, los motivos, los miedos, las ansiedades, la culpabilidad, la desesperación.

Para conocer todo el contenido de su mente, uno debe darse cuenta, darse cuenta en el sentido de observar, no con resistencia o condena, no con aprobación o rechazo, no con placer o no placer, sino simplemente observar. Esa observación consiste en abandonar la estructura psicológica de una sociedad que dice: «Debes o no debes», porque el conocimiento de uno mismo es el principio de la sabiduría y también es el principio y el fin del sufrimiento. El conocimiento propio no puede adquirirse en un libro ni acudiendo a un psicólogo o sometiéndose a un examen analítico; conocimiento propio es comprender de verdad 'lo que uno es' en sí mismo, ver sin distorsión alguna las penas, las ansiedades. De este darse cuenta nace la claridad.

Nueva York, 3.ª charla pública, 30 de septiembre de 1966
Obras completas, tomo XVII

Es básico ver que uno está confundido...

Es básico ver que uno está confundido, que toda actividad, toda acción que surge de la confusión es igualmente confusa. Es como la persona confundida que busca un líder, su li-

der también estará confundido. Por eso es importante ver que uno está confundido y no tratar de escapar, no tratar de encontrar explicaciones, sino darse cuenta pasivamente sin elegir, estar atento. Entonces uno verá que de ese darse cuenta pasivo nace una acción muy diferente, porque si uno hace cualquier esfuerzo por aclarar ese estado de confusión, lo que logre seguirá siendo confusión. Pero si uno se da cuenta de sí mismo sin elección, si está pasivamente atento, entonces esa confusión aflora y desaparece.

Si realmente lo experimentan, y no necesitan mucho tiempo para hacerlo porque no depende de un período de tiempo, verán que surge la claridad. Pero deben poner toda su atención, todo su interés, y no está del todo claro que así sea porque parece que la mayoría preferimos seguir confundidos porque en ese estado de confusión no es necesario actuar. Nos sentimos satisfechos con la confusión porque comprender la confusión requiere una acción que no consiste en perseguir un ideal o una imaginación.

Londres, 4.ª charla pública, 23 de octubre de 1949
Obras completas, tomo V

VI
Meditación y mente silenciosa

Simplemente mirar sin el pensamiento...

Me pregunto si alguna vez han caminado por una calle llena de gente o por una carretera solitaria, simplemente mirando las cosas sin pensamiento. Existe un estado de observación donde el pensamiento no interfiere y, aunque uno se da cuenta de todo lo que le rodea y quizá reconoce a una persona, reconoce la montaña, el árbol o el automóvil que se aproxima, aun así, la mente no está funcionando dentro el patrón habitual del pensamiento. No sé si les ha sucedido alguna vez. Pruébenlo en algún momento mientras conducen o caminan, simplemente miren sin el pensamiento, observen sin la reacción que genera el pensamiento.

Aunque uno reconoce el color y la forma, ve el arroyo, el automóvil, la cabra, el autobús, no hay reacción alguna, solamente está la observación pasiva; y ese mismo estado que llamamos 'observación pasiva' es acción. Esa mente puede utilizar el conocimiento para llevar a cabo lo que debe hacer, pero está libre del pensamiento en el sentido que no actúa basándose en una reacción. Con una mente así, una mente que está atenta sin reaccionar, uno puede ir al trabajo y ocuparse del resto de cosas.

Saanen, 7.ª charla pública, 26 de julio de 1964
Obras completas, tomo XIV

Uno no puede investigar si no es libre.

Una mente que quiere investigar lo que es la meditación, y empleo intencionadamente la palabra 'investigar', debe echar estos cimientos, lo que viene de forma natural, espontáneamente, con facilidad y sin esfuerzo con el conocimiento propio. Por otro lado, es importante comprender qué es el conocimiento propio, el simple darse cuenta sin elección del 'yo' que tiene su origen en un manojo de recuerdos. En un momento explicaré qué quiero decir por 'darse cuenta', simplemente ser consciente sin interpretar y observar los movimientos de la mente.

Esa observación es imposible si uno se limita a acumular a través de la observación: qué hacer, qué no hacer, qué alcanzar, qué no alcanzar. Si uno hace eso, impide el proceso del movimiento activo de la mente como 'yo'; se trata, pues, de observar y ver el hecho, lo real, 'lo que es'. Sin embargo, si uno afronta el hecho con una idea, una opinión, con el 'debo' y 'no debo', que son respuestas de la memoria, entonces el movimiento de 'lo que es' queda obstaculizado, bloqueado y, por tanto, no es posible aprender.

Para observar el movimiento de la brisa en el árbol uno no debe hacer nada al respecto, porque la brisa sopla de forma brusca o con elegancia y belleza, y uno, el observador, no puede controlarla, no puede cambiarla, de nada sirve decir: «La guardaré en mi mente», está ahí. Puede recordarla, pero si uno recuerda la brisa y la próxima vez que mire el árbol lo hace con el recuerdo de esa brisa, no podrá ver el movimiento natural que produce la brisa en ese árbol ahora, sino que tan sólo recordará el movimiento del pasado; por tanto, uno deja de aprender, simplemente añade más a lo que ya sabía; por eso el conocimiento, en cierto nivel, es un impedimento para avanzar.

Espero que esté claro, porque lo que vamos a investigar ahora requiere una mente totalmente clara, capaz de mirar, de ver, de escuchar, sin ningún movimiento de identificación.

De manera que en primer lugar uno debe tener claridad, no estar confundido, porque la claridad es básica Por 'claridad' me refiero a ver las cosas como son, ver 'lo que es' sin ninguna opinión, ver el movimiento de su propia mente, observarlo muy de cerca, con minuciosidad, delicadeza, sin ningún propósito ni dirección. El simple observar requiere una claridad asombrosa; sin ella, no es posible observar. Cuando uno quiere observar cómo se mueve una hormiga, observar todos sus movimientos, si lo hace con los varios datos biológicos que tiene de la hormiga, ese conocimiento impedirá la observación. De modo que rápidamente uno empieza a darse cuenta cuando el conocimiento es necesario y cuando se convierte en un impedimento, y, entonces, deja de estar confundido.

La mente tiene claridad, es precisa, capaz de profundizar y razonar con plenitud en el estado de negación. La mayoria aceptamos las cosas con demasiada facilidad, somos terriblemente ingenuos porque buscamos comodidad, seguridad, esperanza, queremos que alguien nos salve: los maestros, los salvadores, los gurúes, los rishis, ¡ya conocen todo este desatino! Aceptamos todo eso de buena gana, con facilidad, y luego con la misma facilidad lo rechazamos, dependiendo de nuestro estado mental.

Por tanto, 'claridad' es ver las cosas tal como son dentro de uno mismo, porque uno forma parte del mundo, uno es el movimiento del mundo, uno se expresa en la actividad externa dependiendo de su propia actividad interna, es como el flujo y reflujo de la marea. El mero concentrarse u observarse uno mismo separándose del mundo conduce al aislamiento y a toda clase de rarezas, neurosis, temor a la soledad, etc.

Pero si uno observa y sigue el movimiento del mundo, fluye con él, igual que si viniera de su propio interior, entonces no hay división entre uno y el mundo; uno no es un individuo separado de la colectividad.

Debemos tener esa capacidad de observar, que a la vez es investigar, explorar, y observar, escuchar y darse cuenta. Estoy utilizando la palabra 'observar' en ese sentido. El mismo acto de observar es el acto de investigar, y uno no puede investigar si no es libre. Por consiguiente, para investigar, para observar, debe haber claridad; investigar profundamente en uno mismo debe hacerse como si fuera la primera vez. En otras palabras, la investigación nunca puede buscar un resultado, nunca puede escalar posiciones, nunca puede decir: «Ahora ya sé»; no hay posiciones que escalar. No obstante, si uno ha estado escalando debe bajar inmediatamente para que la mente tenga realmente la sensibilidad para observar, mirar y escuchar.

Madrás, 6.ª charla pública, 29 de enero de 1964
Obras completas, tomo XIV

Cuando la mente está libre de todas sus proyecciones, existe un estado de quietud en el cual los problemas cesan...

Sólo una mente en silencio puede ver la verdad, no una mente que se esfuerza por verla. Señor, si se esfuerza en escuchar lo que estoy diciendo, ¿está escuchando? Tan sólo cuando está inactivo, cuando está realmente en silencio, puede comprender. Si observa con atención, si escucha desde la quietud, entonces escuchará, pero si lucha para captar todo lo que se dice, entonces su energia se disipará en el esfuerzo, en la lucha. De modo que no es posible descubrir la verdad a tra-

vés del esfuerzo, no importa quien lo diga, ya sean los libros antiguos, los antiguos santos o los modernos. El esfuerzo niega la comprensión, y sólo una mente en silencio, una mente sencilla, una mente pasiva que no está empujada por sus propios esfuerzos, sólo esa mente puede comprender y descubrir la verdad.

La verdad no está lejos, no existe ningún camino hacia ella, ni su camino ni mi camino, no existe un camino devocional, no existe un camino de conocimiento o de acción, porque la verdad no tiene camino. En el momento en que uno tiene un camino hacia la verdad, clasifica la verdad porque ese camino es exclusivo, y todo lo que empieza siendo exclusivo termina en la exclusividad. El hombre que sigue un camino nunca conocerá la verdad porque vive en la exclusividad, sus medios son excluyentes, y los medios son el fin, los medios y el fin no están separados; si los medios son excluyentes, el fin también lo es.

Así, pues, no existen caminos hacia la verdad ni tampoco existen dos verdades. La verdad no pertenece al pasado ni al presente, es intemporal. El hombre que cita la verdad de Buda, de Shankara, de Cristo, o simplemente repite lo que digo, no encontrará la verdad porque la repetición no es la verdad, la repetición es mentira. La verdad es un estado de ser que surge cuando la mente, que trata de dividir, de excluir, que sólo es capaz de pensar en términos de resultados, de logros, deja de intervenir, únicamente entonces la verdad existe. La mente que se esfuerza, que se autodisciplina para alcanzar una meta, no puede conocer la verdad porque esa meta es su propia proyección, y perseguir esa proyección, por más noble que sea, es una forma de culto a sí misma. Una mente que se rinde culto a sí misma no puede conocer la verdad.

La verdad sólo puede conocerse cuando uno comprende el proceso completo de la mente, es decir, cuando no hay con-

flicto. La verdad es un hecho, y el hecho sólo puede comprenderse cuando se han eliminado las diferentes interferencias entre el hecho y la mente. El hecho es la relación de uno con la propiedad, su esposa, los seres humanos, la naturaleza, las ideas, y mientras uno no comprenda el hecho de la relación, la búsqueda de Dios sólo incrementará la confusión porque es una sustitución, una forma de evasión y, por consiguiente, no tiene ningún valor.

Mientras uno domine a su esposa o su esposa le domine, mientras uno posea y sea poseído, nunca conocerá el amor; mientras uno reprima, sustituya o sea ambicioso, no podrá conocer la verdad. Pero negar la ambición no trae paz a la mente, ni la virtud es la negación del mal. La virtud es un estado de libertad, de orden, que el mal no puede alcanzar; comprender el mal es ser virtuoso. El hombre que construye iglesias o templos en nombre de Dios con el dinero que ha recaudado por medio de la explotación, del engaño, del repugnante y astuto juego, no conocerá la verdad; puede que tenga dulces palabras, pero su lengua tiene el sabor amargo de la explotación, el sabor del sufrimiento. Sólo conocerá la verdad aquel que no busca, que no lucha, que no trata de alcanzar un resultado. La mente en sí misma es un resultado y cualquier cosa que produzca sigue siendo un resultado, pero sólo el hombre que se siente en paz con 'lo que es' conocerá la verdad. 'Sentirse en paz' no significa que esté satisfecho con el *statu quo*, con mantener las cosas tal como están; estar en paz no es eso, es ver un hecho tal como es y estar libre de él. Eso es virtud.

La verdad no tiene continuidad, no tiene morada, sólo puede verse de momento a momento, siempre es nueva y, por tanto, intemporal. La verdad de ayer no es la verdad de hoy, la verdad de hoy no será la verdad de mañana; la verdad no tiene continuidad. La mente es la que quiere hacer que esa experiencia a la que llama verdad tenga continuidad, pero una

mente así no puede conocer la verdad. La verdad siempre es nueva, la verdad es ver la misma sonrisa, la misma persona, y verlas como si fuera la primera vez, ver estas palmeras meciéndose como por primera vez. La verdad es contactar con la vida por primera vez.

La verdad no se puede conseguir por medio de libros, devoción o sacrificio, sólo se conoce cuando la mente es libre, cuando está en silencio; y esa libertad, esa quietud de la mente únicamente aflora cuando se comprenden los hechos en la relación. Sin comprender nuestras relaciones, hagamos lo que hagamos, la mente sólo creará más problemas. Pero cuando la mente está libre de todas sus proyecciones, existe un estado de quietud en el cual los problemas cesan, y sólo entonces se manifiesta lo intemporal, lo eterno. La verdad no es una cuestión de conocimiento, no es algo para ser recordado, no es algo que pueda repetirse, que pueda copiarse o divulgarse. La verdad es 'aquello que es', no tiene nombre y, por tanto, la mente no puede alcanzarla.

Bombay, 5.ª charla pública, 12 de marzo de 1950
Obras completas, tomo VI

¿Qué es el silencio? ¿Puede describirse?

INTERLOCUTOR: *Al parecer, ese estado de silencio es un requisito para todo. ¿Podría, por favor, explicarlo en términos que no sean el significado que usted le da a esa palabra? ¿A qué clase de actividad se refiere cuando dice 'silencio'? Abórdelo de esa manera.*

KRISHNAMURTI: Me pregunto si no debemos abordar toda esa cuestión de forma diferente. La mayoría nos damos cuen-

ta de que vivimos en un estado de contradicción; creo que no es necesario investigar lo que es la contradicción. Debido a que la contradicción causa dolor y genera múltiples formas de actividad destructiva, uno se pregunta: «¿Es posible liberarse de toda contradicción, tanto consciente como inconsciente?». Esa es la pregunta importante. Quiero aprender, no quiero que nadie me diga lo que el silencio es o no es, quiero comprender, quiero aprender al mismo tiempo que estoy observando.

Observo mi estado de contradicción, y también veo muy claramente que mientras exista un centro, una estructura, una imagen, cualquiera sea, siempre generará contradicción. Por tanto, ¿qué debe hacer la mente? ¿Cómo puede la mente aprender de la contradicción sin crear otro centro que a su vez se convierte en una nueva fuente de contradicción? Veo que para aprender, para comprender cualquier cosa, es necesario un constante darse cuenta pasivo, silencioso, sosegado, y que ese darse cuenta pasivo no es algo que pueda cultivarse. Comprender el vasto río de la vida que uno mismo es, con sus diferentes centros: familiar, laboral, espiritual, es el acto mismo del silencio.

¿Qué es este silencio? No lo conseguirá escuchándome a mí ni con un método para estar en silencio, o sabiendo lo que no es el silencio para luego practicarlo y lograr estar en silencio; como es lógico, de esa forma nunca lo logrará. ¿Qué es el silencio? ¿Puede describirse? Si se describe, sea de forma positiva o negativa, seguirá existiendo un observador, seguirá habiendo un centro que mira el silencio; y ese centro crea contradicción cuando pregunta: «¿Cómo puedo conseguir este silencio?».

En primer lugar, ¿tiene claro que la mente debe tener quietud si quiere escuchar ese arroyo, mirar un árbol, mirar la cara de otra persona? Para mirar, para escuchar, para apren-

der, se requiere quietud, cierta atención pasiva, no se trata de que la mente se quede en blanco ni de una quietud impuesta o cultivada. Si preguntamos qué es ese silencio, qué es esa quietud, inventaremos imágenes, símbolos, palabras, que aumentarán el centro.

¿Qué es esta quietud? ¿Cuál es la naturaleza y la estructura del silencio en sí mismo, no la estructura de las palabras que describen el silencio? Por favor, una vez más, dejemos bien claro que no se trata de que me escuchen ni de que traten de comprenderme, de comprender a quien les habla, el orador no tiene ninguna importancia; lo importante es comprender la naturaleza y la estructura de la mente que está en silencio y, a partir de esa quietud, aprender y actuar. Aprender es actuar.

Saanen, 2 ° diálogo público, 5 de agosto de 1965
Obras completas, tomo XV

Uno no puede alcanzarlo mediante la práctica, no puede decir: «Primero intentaré darme cuenta, luego me daré cuenta sin elección, seguidamente estaré atento y finalmente estaré en silencio».

... una mente que busca a ciegas más experiencias, más emociones, más sensaciones, una mente así no está en silencio; por tanto, lo que experimenta sigue estando dentro de los límites de su propio condicionamiento, dentro de sus propios conocimientos...

El silencio no es sólo el silencio del pensamiento, sino también del cerebro; no voy a investigarlo ahora, no tenemos suficiente tiempo para hacerlo. El cerebro, que es los nervios, las células, todo eso, permanece en silencio pero enormemen-

te despierto, atento; debe estarlo. Entonces, en ese silencio hay espacio y, por tanto, hay amor. Uno no puede alcanzarlo mediante la práctica, no puede decir: «Primero intentaré darme cuenta, luego me daré cuenta sin elección, seguidamente estaré atento y finalmente estaré en silencio». ¡Qué mezquinas son las mentes! Queremos un programa donde todo esté incluido y que lo único que tengamos que hacer es seguirlo, pero las cosas no funcionan así. O bien vemos la totalidad, toda la belleza de la puesta de sol, de un árbol, toda la belleza de esta meditación, lo vemos todo de una sola mirada y, por tanto, fluimos con esa totalidad, o no vemos absolutamente nada.

A partir de ahí, de inmediato nos damos cuenta de que el amor cambia cada acción de la vida, es el único catalizador, no existe ningún otro, nada más puede generar una mutación total en la mente. Y necesitamos esa mutación porque el hombre ha vivido demasiado tiempo con la desdicha, con la tortura diaria de la existencia, con la incertidumbre, la confusión, el conflicto y el supuesto sinsentido de la vida. Sin embargo, el vivir tiene un significado extraordinario; vivir, ir al trabajo, hablar con nuestra esposa, hacer todo lo que hacemos, tiene un tremendo significado si sabemos mirarlo, si sabemos descubrirlo. Descubrirlo, conocerlo, ver su belleza, sólo puede suceder si hay silencio, espacio y amor. Eso es la verdad y es lo único que importa en la vida, porque en ese momento todos los cielos e infiernos se abren, uno no necesita buscar a Dios, no hace falta acudir a un templo, a una iglesia, ni ser esclavo de ningún sacerdote, de ningún libro y de ninguna autoridad; sólo existe la luz, y esa luz es amor y silencio.

Madrás, 6.ª charla pública, 3 de enero de 1965
Obras completas, tomo XV

Si la mente se da plenamente cuenta, en ese estado de claridad pura, entonces de ahí surge la creación...

Meditar no es buscar ninguna clase de experiencia; por favor, sigan esto. No se trata de buscar, nada, no sólo experiencias, sino cualquier clase de búsqueda, de pregunta, de cuestionamiento. Porque tan sólo cuando no se busca ni se pregunta, cuando no existe ninguna pauta de condicionamiento, cuando el cerebro se intensifica hasta su máxima sensibilidad, cuando no interviene ninguna sensación de control, sino únicamente un completo darse cuenta, sólo de ahí surge la quietud de la mente; no la quietud que uno está buscando, que uno trata de cultivar, eso es muerte y estancamiento.

La atención nace del darse cuenta de todo lo que se ha dicho hasta ahora a lo largo de la tarde, del darse cuenta de los cuervos, de quien les habla, de sus propias reacciones frente a quien les habla y frente a las palabras utilizadas, del observar sin elección, pasivamente, del total darse cuenta. No es posible escuchar si no están en silencio. Escuchen a esos cuervos, escúchenlos de verdad, pongan toda su atención, no resistan. Escuchen a esos cuervos y a la vez escuchen a quien les habla, no como dos cosas separadas. Para prestar atención completa a los cuervos y a quien les habla, y a la vez observar sus propias mentes, observar cómo funcionan, necesitan esa atención que surge del silencio absoluto; de lo contrario, meramente resistirán los cuervos tratando de escuchar a quien les habla, y por tanto, habrá división, conflicto. En consecuencia, habrá rechazo, exclusión, cosa que la mayoría de las personas hacen...

Tan sólo la mente que se da plena cuenta está completamente atenta. Esta atención y este darse cuenta sólo pueden existir cuando estamos en completa quietud. Esa quietud es absolutamente necesaria.

Quizá algunos de ustedes realmente han caminado lejos junto con quien les habla; quizá realmente han hecho este viaje hasta ahora, de verdad, paso a paso; de ser así, verán que su mente tiene una quietud extraordinaria Por favor, no estoy hipnotizándoles, eso es muy inmaduro, es un truco del hábil charlatán. Nosotros estamos viviendo eso de verdad, hasta ahora investigando, sin ninguna pretensión; tanto si han llegado hasta aquí como si no lo han hecho. Si no lo han hecho, tienen que empezar desde el principio e ir investigando.

Así, pues, no se trata de estar hipnotizado por alguien, por sus ideas, sus palabras o por el propio deseo de uno mismo de encontrar ese silencio. El silencio viene, inevitablemente, como el sol sale cada mañana por el este, cuando la mente ha investigado y lo ha comprendido totalmente. Tan sólo una mente madura, una mente que puede mirarse a sí misma sin lástima, sin ninguna autocompasión, sin lágrimas, sin esperanza, sin miedo, sólo una mente desnuda es capaz de permanecer completamente sola, tanto en el mundo externo como en el mundo psicológico, ese mundo que está dentro de la piel, sin buscar ninguna persona, ningún apoyo, ninguna forma de conducta que la estimule.

Si han llegado hasta aquí, entonces verán que la mente está en completo silencio, un silencio que no refleja nada. Si uno se asoma a un pozo lleno de agua limpia y calmada, ve su propio rostro, el rostro se refleja en el agua, y uno a través de ese reflejo puede acicalarse hasta la saciedad, cambiarse o modificarse. Ese silencio, en cambio, no tiene reflejo, como no interviene el pensador ni el pensamiento, está vacío de toda experiencia y, sin embargo, es tremendamente vivo, es energía, no es muerte o decadencia.

De manera que hasta ahora, para llegar aquí, hemos utilizado palabras; sin embargo, para adentrarnos en este silencio extraordinario no sólo debemos avanzar de manera no-

verbal, no-abstracta, sino de verdad. Pero no podemos avanzar de manera real, a menos que hayamos recorrido el camino, paso a paso, hasta aquí. Tal vez algunos lo han hecho y ahora empiezan a comprender la naturaleza y el significado de la meditación; en consecuencia, sean capaces de estar realmente en ese silencio, que no es imaginario, provocado o premeditado, está ahí.

En ese silencio no hay ningún espectador ni entidad que diga: «Estoy en silencio»; sólo está el silencio, un inmenso espacio vacío. Porque a menos que la mente esté vacía no tiene ninguna posibilidad de ver lo nuevo. Sin embargo, cuando la mente está vacía, no forzada a estar vacía, cuando existe ese sentimiento de vacío absoluto, lo cual es algo vivo, vibrante, con fuerza y potencia, no adormecido, no es un estado en blanco, entonces verán que surge un movimiento de creación muy diferente.

Puede que se pegunten: «¿Está usted observando ese silencio mientras habla del silencio?». Lo que estamos diciendo sólo es una palabra, no la cosa en sí misma. La palabra 'árbol' no es el árbol. Quien les habla sólo lo está exponiendo, pero la palabra, la descripción, no es el hecho. De modo que olviden la palabra, la descripción, y estén realmente ahí.

Si lo están, si la mente se da plena cuenta en ese estado de claridad pura, entonces de ahí surge la creación, no en el sentido mundano de la palabra creación como pintar un cuadro, escribir un poema, engendrar un bebé, sino en el sentido que el mundo y el universo están en permanente creación y explosión. Sólo en ese extraordinario silencio sin límites, sin profundidad, altura o medida, en la inmensidad de este silencio uno conoce el origen, el principio de todas las cosas.

Bombay, 6.ª charla pública, 26 de febrero de 1964

Obras completas, tomo XIV

VII
En resumen

Durante los últimos encuentros y diálogos hemos estado explorando la cuestión del conocimiento propio Como decíamos, sin darse cuenta de nuestro propio proceso de pensamiento y sentimiento, es obvio que no es posible actuar o pensar de forma correcta De modo que el propósito esencial de estos encuentros, diálogos o reuniones, es ver si realmente uno puede observar directamente por sí mismo su propio proceso de pensamiento, darse cuenta de este proceso de forma integral. La mayoría nos damos cuenta de manera superficial, en el nivel más exterior o periférico de la mente, pero no como un proceso total. Sin embargo, darse cuenta de este proceso total trae libertad, comprensión, y no el contemplar los procesos parciales.

Puede que algunos nos conozcamos a nosotros mismos parcialmente o creemos, al menos, que nos conocemos un poco; pero ese poco no es suficiente porque si uno tiene un ligero conocimiento de sí mismo, eso actúa más como obstáculo que como ayuda. Sólo cuando uno se conoce a sí mismo como un proceso total, físico, psicológico, en lo oculto, lo inconsciente, en las capas más profundas al igual que en las superficiales, tan sólo cuando conocemos ese proceso total somos capaces de resolver los problemas que inevitablemente surgen, no de manera parcial, sino como un todo.

De manera que, esta tarde, me gustaría discutir de esa capacidad para afrontar el proceso total, y también ver si se trata de cultivar una capacidad concreta, lo cual implica alguna clase de especialización. ¿Surge la comprensión, la felicidad, la realización de algo más allá de las simples sensaciones físicas? ¿Surge por medio de alguna especialización? Porque capacidad significa especialización. En este mundo de creciente especialización dependemos de los especialistas: si tenemos una avería en el automóvil acudimos al mecánico, si tenemos una dolencia física vamos al médico, si padecemos un desajuste psicológico y tenemos dinero y medios, acudimos a un psicólogo o a un sacerdote, etc. Es decir, siempre esperamos que el especialista nos ayude con nuestras dificultades y desdichas.

Ahora bien, ¿se requiere alguna especialización para comprenderse uno mismo? Lo único que conoce el especialista es su especialidad en el nivel que sea. Por tanto, ¿necesitamos alguna especialización para conocernos a nosotros mismos? No lo creo, todo al contrario. Especialización significa reducir el proceso completo y total de lo que somos a un aspecto concreto y nos especializamos en eso, ¿no es cierto? Si tenemos que comprendernos a nosotros mismos como un proceso total no podemos especializarnos. Es evidente que especialización implica exclusión, mientras que conocerse a sí mismos no requiere ninguna clase de exclusión; todo lo contrario, requiere darse cuenta completamente de uno mismo como un proceso integral y, para eso, la especialización es un obstáculo.

En definitiva, ¿qué podemos hacer? Conocernos a nosotros mismos, sin lugar a dudas, significa comprender nuestra relación con el mundo, no sólo con el mundo de las ideas y de las personas, sino también con la naturaleza, con las cosas que poseemos. Así es nuestra vida, entendiendo por vida la relación con el todo. Y bien, ¿se requiere alguna especializa-

ción para comprender esa relación? Es evidente que no. Lo que necesitamos es atención para afrontar la vida como un todo, pero ¿qué debe hacer uno para darse cuenta? Ese es nuestro problema. ¿Cómo puede uno darse cuenta, si me permiten utilizar esa palabra sin convertirla en una especialización? ¿Qué debe hacer uno para ser capaz de abordar la vida como un todo?

Eso no sólo implica la relación con el vecino, sino también con la naturaleza, con los objetos que uno posee, con las ideas, y con las cosas que la mente ha elaborado, como son la ilusión, el deseo, etc. ¿Cómo puede uno darse cuenta del proceso completo de la relación? Sin lugar a dudas, esa es nuestra vida, ¿verdad? Sin relación no hay vida, y para comprender la relación no puede haber aislamiento, como he insistido constantemente; todo lo contrario, se requiere una percepción total, darse cuenta de todo el proceso de la relación.

Y bien, ¿cómo se da uno cuenta? ¿Cómo nos damos cuenta de algo? ¿Cómo se da cuenta de su relación con una persona? ¿Cómo se da cuenta de estos árboles, del mugido de esa vaca? ¿Cómo se da cuenta de sus reacciones al leer el periódico, si lee periódicos? ¿Se da cuenta de las reacciones superficiales, así como de las reacciones más profundas? ¿Cómo nos damos cuenta de algo? Es evidente que primero nos damos cuenta de la reacción a los estímulos, lo cual es un hecho obvio, ¿no es así? Veo los árboles y tengo una reacción, después viene la sensación, el contacto, la identificación y el deseo. Ese es el proceso habitual, ¿verdad? Podemos observar lo que de verdad está sucediendo sin necesidad de estudiar ningún libro.

De modo que uno a través de la identificación siente placer o dolor, y nuestra 'capacidad' se centra en conseguir placer y evitar el dolor, ¿no es verdad? Si uno se interesa en algo que le proporciona placer, la respuesta es inmediata, rápidamen-

te nos damos cuenta de ese hecho, pero si algo nos produce dolor, desarrollamos la capacidad para evitarlo. Sin embargo, mientras dependamos de la capacidad para comprendernos a nosotros mismos, creo que fracasaremos porque la comprensión de uno mismo no depende de la capacidad, no es una técnica que uno pueda desarrollar, cultivar e incrementar con el tiempo a base de intensificarla constantemente.

El darse cuenta de uno mismo, sin lugar a dudas, debe ponerse a prueba en la relación, en la forma que uno habla, cómo se comporta. Obsérvense a sí mismo una vez termine la reunión, obsérvense mientras comen, simplemente observen sin ninguna identificación, comparación o condena, tan sólo observen, y verán que sucede algo extraordinario. No sólo terminará la actividad inconsciente, la mayoría de nuestras acciones son inconcientes, no sólo acabará con eso, sino que además se darán cuenta de los motivos de esa acción concreta sin necesidad de preguntar ni averiguar.

Darse cuenta es ver el proceso completo del pensamiento y de la acción, pero tan sólo sucede si no existe condena alguna. Es decir, si condeno algo no puedo comprenderlo, estoy impidiendo cualquier clase de comprensión. Creo que la mayoría lo hacemos deliberadamente; de inmediato condenamos y pensamos que hemos comprendido. Pero si observamos en vez de condenar, nos interesamos; entonces el contenido, el significado de esa acción, empieza a revelarse. Si lo experimentan lo verán por sí mismos. Simplemente dense cuenta sin ninguna intención de justificar, lo cual quizá parezca un tanto negativo, pero no es negativo; al contrario, tiene la cualidad de la pasividad de la acción directa. Lo descubrirán si lo ponen a prueba.

En definitiva, si uno quiere comprender algo debe estar en un estado pasivo, ¿no es cierto? No debe estar constantemente pensando, especulando, sino que debe ser suficiente-

mente sensible como para percibir su contenido, como si fuera una placa fotográfica Si quiero comprenderle a usted debo estar pasivamente atento, entonces empezará a contarme toda su historia, lo cual no es una cuestión de capacidad o de especialización. En este proceso empezamos a conocernos a nosotros mismos, no sólo las capas superficiales de nuestra conciencia, sino las más profundas, las cuales tienen mucha más importancia porque ahí están todos nuestros motivos e intenciones, nuestras complicadas y ocultas exigencias, ansiedades, miedos, apetencias. Es posible que controlemos a nivel externo, pero en lo interno están hirviendo, y hasta que no se comprendan completamente a través del darse cuenta, evidentemente no puede haber libertad, felicidad ni inteligencia.

Por consiguiente, ¿es la inteligencia una consecuencia de la especialización?, entendiendo por inteligencia el darse cuenta totalmente de nuestra propia actividad. ¿Se puede cultivar esa inteligencia mediante alguna clase de especialización? Porque eso es lo que está realmente sucediendo, ¿verdad? Mientras me escuchan, seguramente están pensando que soy un especialista; espero que no. El sacerdote, el médico, el ingeniero, el industrial, el hombre de negocios, el profesor..., todos tienen una mentalidad basada en la especialización, y nosotros creemos que para alcanzar la forma más elevada de inteligencia, a saber la verdad, Dios, algo que no puede describirse, para lograrlo tenemos que ser especialistas. Con ese fin estudiamos, buscamos a ciegas, tratamos de averiguar, y con esa mentalidad de especialista o con la dependencia de un especialista, nos estudiamos a nosotros mismos para desarrollar una capacidad que nos ayude a solucionar nuestros conflictos y desdichas.

Por tanto, si somos realmente conscientes, nuestro problema consiste en ver si otra persona puede resolver los conflictos, las desdichas y los sufrimientos de nuestra vida coti-

diana, y si no puede, ¿cómo los solucionaremos? Sin duda, comprender un problema requiere cierta inteligencia, y esa inteligencia no se obtiene ni surge de la especialización, sólo aparece cuando nos damos cuenta pasivamente de todo el proceso de nuestra conciencia, lo cual significa darnos cuenta de nosotros mismos sin elección, sin elegir lo que está bien o mal. Si uno se da cuenta pasivamente, verá que en esa pasividad que no es holgazanería, ni tampoco estar dormido sino estar muy atento, el problema tiene un significado muy diferente, lo cual quiere decir que no existe ninguna identificación con el problema y, por tanto, tampoco ningún juicio; eso permite que el problema pueda empezar a revelar su contenido.

Si uno es capaz de hacer eso todo el tiempo, siempre, entonces es posible resolver cada problema desde la raíz, no superficialmente. Esa es precisamente nuestra dificultad, porque la mayoría somos incapaces de estar pasivamente atentos, de permitir que el problema nos cuente su historia sin que tratemos de interpretarla; no sabemos mirar un problema imparcialmente, si prefieren utilizar esa palabra. Por desgracia, no somos capaces de hacerlo porque queremos conseguir algo del problema, queremos una respuesta, buscamos un resultado; o si no, intentamos traducirlo de acuerdo con nuestro placer o dolor; o bien, tenemos una respuesta previa para afrontar el problema. En consecuencia, abordamos el problema, que siempre es nuevo, con un modelo viejo; aunque el reto siempre es nuevo, nuestra respuesta siempre es vieja; de modo que nuestra dificultad consiste en afrontar el reto de forma adecuada, es decir, plenamente.

Los problemas siempre surgen en la relación; no existe otro problema. Y para afrontar estos problemas de relación con sus constantes y cambiantes exigencias, para hacerles frente de forma correcta y adecuada, uno debe darse cuenta pa-

sivamente, pero esta pasividad no es el resultado de una conclusión, de la voluntad o la disciplina. Darse cuenta de que interferimos es el principio; sin duda, el principio es darse cuenta de que queremos una respuesta concreta a un problema determinado, es conocernos a nosotros mismos en relación con el problema y ver cómo lo afrontamos. Entonces, a medida que empezamos a conocernos a nosotros mismos en relación con el problema: cómo respondemos, cuáles son nuestros diferentes prejuicios, exigencias y deseos al abordar el problema, ese darse cuenta revelará nuestros pensamientos, nuestra propia naturaleza interna, y de ahí surge la libertad.

Así, pues, la vida es un asunto de relación, y para comprender esa relación, que no es estática, es necesario un darse cuenta flexible, un darse cuenta pasivo y atento, no una actividad agresiva. Y, como ya he dicho, este pasivo darse cuenta no se consigue mediante ninguna forma de disciplina ni de práctica. Consiste sólo en darse cuenta momento a momento de nuestro pensar y sentir, no tan sólo cuando estamos despiertos, sino que a medida que vamos profundizando veremos que empezamos a soñar, que empiezan a surgir toda clase de símbolos que traducimos como sueños; de modo que hemos abierto la puerta a lo oculto que se convierte en lo conocido. Pero para encontrar lo desconocido debemos ir más allá de esa puerta, y, sin duda, esa es nuestra dificultad. La verdad no es algo que la mente pueda conocer, porque la mente es un producto de lo conocido, del pasado; por eso la mente debe comprenderse a sí misma, comprender su propio funcionamiento, su realidad, porque únicamente entonces es posible que lo desconocido se manifieste.

Ojai, 5.ª charla pública, 30 de julio de 1949
Obras completas, tomo V

Bibliografia

Obras completas de J. Krishnamurti, tomos I al XVII (1933-1967).

Comentarios sobre el vivir, tomo I.

La libertad primera y última.

El propósito de la educación.

Otros títulos publicados

J. Krishnamurti. Biografía

Amor y muerte

Ante un mundo en crisis

Aprender es vivir

Despertar a la vida

Ego y conflicto

El individuo, la sociedad y la paz

Encuentro con la vida

La belleza de aprender

La vida es acción

Liberar la creatividad

Libérese del pasado

Meditación. La mente silenciosa

Relaciones sin conflicto

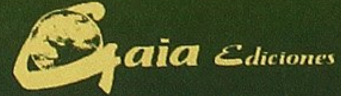
DARSE CUENTA

Darse cuenta es una exquisita recopilación de textos de libros y charlas de Krishnamurti, correspondientes al período de 1933 a 1967, en los que aborda desde diferentes enfoques la trascendencia del darse cuenta sin elección como la única manera de resolver el sufrimiento y los problemas humanos.

Darse cuenta es un viaje hacia uno mismo que nos permite explorar y comprender los movimientos del yo y su actividad en el espejo de la relación, y desde los problemas humanos más comunes como la ambición, el miedo, el deseo y la soledad, entre otros.

En este libro estudio, Krishnamurti insiste una y otra vez en la urgencia de ver «lo que es», sin la imagen, sin la palabra, por uno mismo y sin depender de métodos, sistemas, políticas, organizaciones, personas, etc. Esa es, según él, la única manera de liberar la energía necesaria que puede poner fin a los milenarios problemas humanos porque, como dice, «darse cuenta trae claridad, darse cuenta es claridad», y sólo la claridad puede acabar con la confusión y el conflicto.

Espiritualidad
Filosofía
Maestros Espirituales



www.alfaomega.es

ISBN 978-84-8445-322-2



COLECCIÓN: J. KRISHNAMURTI